

تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة

"**الوجبات الغذائية المتوازنة** ": هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة .ينطبق ذلك علي :

الوجبات الغذائية الثلاثة
الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

الوجبات الخفيفة
الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :

- **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .
- **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغائي وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- اِشرب الماء النظيف .
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- مارس الرياضة البدنية يوميًا .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

لاحظ

- ممارسة الانشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الانشطة الرياضية لمدة ساعة واحدة يوميا .
- يجب شرب ٨ اكواب على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .
- التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- الهرم غذائي يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي كميات اقل منها في أعلاه .





الموضوع الثاني العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات - البروتينات - الألياف - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون - الماء

1 - الكربوهيدرات :

أهميتها
يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :
النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .
السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .

2 - البروتينات :

أهميتها :
تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكلّ فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :
اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات

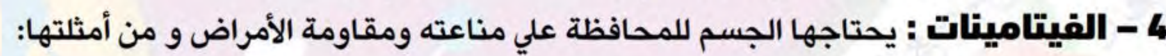
3 - الألياف :

أهميتها :
- تعتبر الألياف مهمة لعمية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :
الحبوب الكاملة – البقوليات – الخضروات – الفواكه



4 - الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:



فيتامين A
يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك
فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C
يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب
فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

5 - الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الكالسيوم
يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء
فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .

الحديد
يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .
فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .

6 - الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات - البذور - الزيتون - الأسماك - الأفوكادو - الفاصوليا

- يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .

7 – الماء :

- إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء.
- الماء عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي 60 % من وزن أجسامنا .



فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي الكثير من العناصر الغذائية.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية ومنها : البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B12 والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في هضم الألبان يمكنه استبدالها بالأسماك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

الموضوع الثالث نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، من أمثلته : الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من الملح والدهون و السكر ،
من أمثلته : الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي : الخضروات – الفواكه – الحبوب الكاملة – البروتينات – العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة .

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

الكشري	الملوخية	المحاشي
يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .

كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج – يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .



الموضوع الرابع الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي **الوجبات السريعة** لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي | **البطاطس المقلية** | **المشروبات الغازية** | **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :



الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول **الوجبات الخفيفة الصحية** بين الوجبات مثل :

الترمس: يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية: غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .



الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .



الموضوع الخامس المحافظة علي سلامة الطعام

أسباب فساد الأطعمة

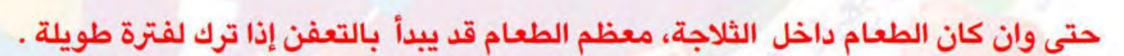
- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .

تعيش كائنات مثل البكتيريا والعفن علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .

علل – أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج – لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الأتية :

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها.
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارجّ الثلاجة قد تبدأً بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .


حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .



لاحظ : يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

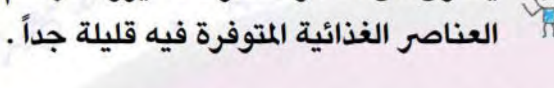
إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- اذا كان شعرك طويلاً فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه علي البوتاجاز او المنضدة .



الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

	الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
المكونات	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي	يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية . يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
الفائدة الغذائية	غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية	يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .



لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .

طريقه اعداد الشراب وحفظه :



- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؛ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :

المشكلة	الحل
اذا بدا لون الشراب داكنًا جداً	هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .



المشكلة	الحل
ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخري " عكرة " .	تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه .





الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

1- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .
2- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .
3- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .
4- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .
5- لا تقطع الطعام أبدًا فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية

1 - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :





مميزاتها

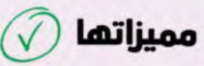
- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

عيوبها واضرارها

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

2 - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :

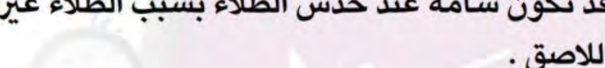




مميزاتها

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .

عيوبها واضرارها



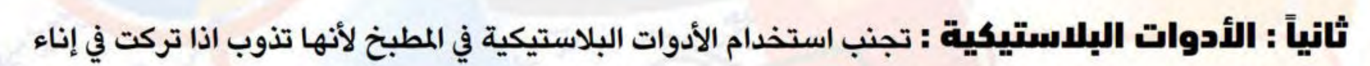
قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .





3 - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)

- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيماوية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .



ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضرة بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق

ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .

ملاعق مصنوعة من السيليكون

- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .

® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.




الموضوع الثامن اعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

1- النظافة الصحية :

- غسل الايدي جيّدا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اِغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل ً مستخدما المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

2- الإعـداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .



3- طرق الطهي :

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان،ّ لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارةً خاصا بالطعامّ لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد .
- حاولّ ألا تفرط في طهي الخضروات ّ لأن ذلكّ يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا ُقم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

4- طريقة التقديم :

- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.ً وتأكد منّ أن نكهة هذه الزينة تمنحً أيضاً طعما لذيذًا لهذا الطبق .



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School



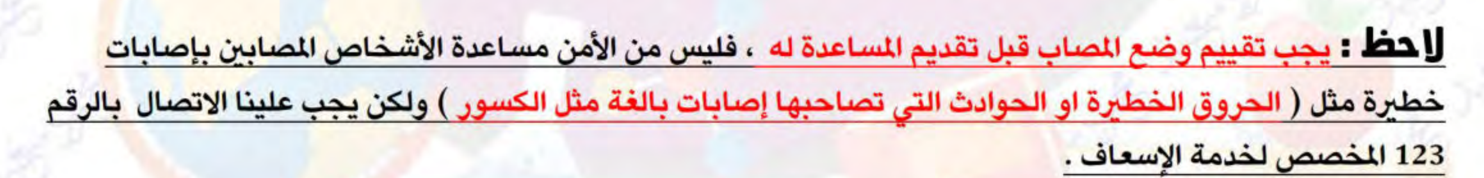
الموضوع التاسع الإسعافات الأولية و السلامة

استخدام الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة لإنقاذ حياته لحين تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له .

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

- **كريم لعلاج اللدغات :** يوضع علي لدغت الحشرات لمعالجتها
- **الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة) :** للف الالتواءات وتثبيتها ، مثل حمالة الذراع .
- **كريم مطهر :** لتطهير الحروق والجروح والخدوش .
- **المقص :** لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .
- **شاش معقم :** لمعالجة الجروح المفتوحة .
- **الضمادات اللاصقة :** لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- **شريط لاصق جراحي :** لتثبيت الرباط علي الجرح .
- **الكمادات الباردة أو الساخنة :** لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات .



لاحظ : يجب تقييم وضع المصاب قبل تقديم المساعدة له ، فليس من الأمن مساعدة الأشخاص المصابين بإصابات خطيرة مثل (الحروق الخطيرة او الحوادث التي تصاحبها إصابات بالغة مثل الكسور) ولكن يجب علينا الاتصال بالرقم 123 المخصص لخدمة الإسعاف .



الموضوع العاشر السلامة في المنزل

العديد من المخاطر يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز ، لذلك من الضروري التعرف علي خطوات الحفاظ علي السلامة وما يجب القيام به في تلك الحالات .

1-تسرب الغاز الطبيعي



إذا شممت رائحة الغاز الطبيعي ، فهذا يشير الي تسربه ، أو الي ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دوت اشتعاله .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1 – في حال كان هناك تسرب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي .

2 – اِتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .

3 – لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة .

2 – انقطاع الكهرباء

يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها،ً وتناول الأطعمة الطازجة ّ أولًا .
2- لتجنّب حدوث ّ أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة ّ وبشدة، اِفصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس .

3-الحرائق في المنزل



غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ،ّ لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1- أطفئ ّ كل مفاتيح البوتاجاز .
2- اِستخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو ُقم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
3- تأكد دائما من توفر طفاية حريق في المطبخ ّ معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال .
4- اِتصل بخدمة الطوارئ 180 إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .

4 – حريق بسبب الكهرباء

في بعض الحالات تحدث الحرائق الكهربائية بسبب التحميل الزائد علي المقابس الكهربائية فوق طاقتها بتوصيل عدة أجهزة على مقبس واحد .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1 – فصل التيار الكهربائي قبل إجراء عملية الإطفاء .

2 – لا تستخدم الماء في الإطفاء واستخدم مواد الإطفــاء التي ليست لها خاصية التوصيل الكهربائي .

3 – اتصل بخدمة الطوارئ 180 اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق .

5 – انفجار مواسير المياه

قد تنفجر بعض مواسير المياه المنزلية بسبب استخدام أنواع رديئة للمواسير التي تتهالك سريعاً وتتسبب في تسريب المياه.

خطوات الحفاظ علي السلامة

1 – قم بإغلاق محبس المياه العمومي لإيقاف التسريب .

2 – حاول ان تتخلص من المياه ونشف مكان التسريب جيداً .

3 – تواصل مع فني سباكة متخصص لاستبدال القطع التالفة باخري جديدة .

الموضوع الحادي العاشر



اتبع طريقة (خطوة خطوة)

- اذا اردنا طلاء المنزل فإننا نستعين دائماً بمحترفي الدهان " النقاشين " .
- ليضمن " النقاش " افضل النتائج في عمله فإنه يتبع أسلوب " خطوة خطوة " المتمثل في :

- وضع مخطط لفهم كيف يريد للطلاء ان يبدو ، لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شكل الغرفة
- التفكير ايضاً في المعدات التي يحتاج اليها في عمله واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان



1- حدد الأدوات و المواد التي تحتاج إليها

أحضر كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلم ،وطلاء للجدران الداخلية،ُ وفرش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان .

2 – حافظ علي السلامة في استخدام السُلم

- تأكد من أن السُلم في حالة جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبته جيداً .
- ضع ساقي السلم علي سطح مستو لمنع سقوطه .

3 – اِحم نفسك

- أثناء طلاء الجدران الداخلية ، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية .
- اِحم عينَيك وأنفكَ ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبارّ ونظارات الأمان.

4 - خطر اندلاع حريق

- قُم بتخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .
- تأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام .

لاحظ :

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف، فيمكن لأي شخص بالغ يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتبعها ويحولّ أي غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها .

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School



الموضوع الأول تصميم الحدائق وأنواع النباتات

حديقة انطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة.

أهمية الحدائق

- تتيح المتنزهات والحدائق مجالا للمرح والتعلم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة .
- الحدائق أيضا مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛ وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

هل تتشابه جميع الحدائق ؟ تختلف الحدائق بعضها عن بعض من حيث :

أنوع النباتات — الأرصفة والممرات والبرجولات — معدات ألعاب الصغار — وجود مساحات مائية مثل البرك

تصميم الحدائق

هناك بعض الأمور يجب ان يتم مراعاتها عند تصميم الحدائق مثل :

1- الشكل :

بعض الحدائق تصمم بشكل منظم جداً — وبعضها يصمم بشكل يحاكي البيئة — وبعض الحدائق يتم المبالغة في تصميمها

2- حجم النبات :

يفكر مصمموا الحدائق في الحجم الذي ستصل اليه النباتات بعد نموها ففقد تكون :

نباتات حولية (أزهار ونباتات ستنمو لمدة عام فقط) — نباتات مزهرة معمرة (ستبقي أكثر من عام)

3- الوان واشكال أوراق النباتات :

الوان الأوراق: بعض النباتات لديها أوراق الوانها زاهية أو باهتة

شكل الأوراق: قد يكون طويلاً أو مستديراً أو شائكاً

4- الأشخاص المستفيدين من الحديقة :

يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين من الحديقة وتوفير احتياجاتهم للاستمتاع من حيث :.

- وجود أماكن الظل للاسترخاء .
- وجود أماكن مشمسة مفتوحة للأطفال حيث يستطيعون الركض واللعب
- توفير مقاعد للجلوس عليها لقراء الكتب .
- توفير أماكن جلوس بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

5- تصميم الحدائق الكبيرة : لتحتوي علي مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



الموضوع الثاني



ما أهمية العناية بالملابس ؟ العناية بالملابس توفر المال لانها تساعد في الحفاظ علي ملابسك بحالة جيدة لفترة أطول وستجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها .

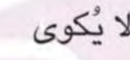
هل الاعتناء بالملابس مفيد للبيئة ؟نعم ، لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد.

كيفية العناية بالملابس

1 – غسل الملابس : قبل غسل ملابسك يجب فرزها وتقسيمها بحسب :

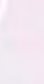
- **اللون** (ملابس بيضاء ، وذات ألوان فاتحة ، ومتشابهة في درجة اللون ، وملابس الداكنة)
- **نوع قماشها** (ثقيل أو خفيف)
- **مدي الاتساخ**

• **اتبع تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :**



لا يُكوى


يُغسل باليد فقط

يُكوى على درجة حرارة منخفضة

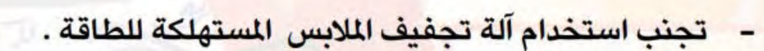

يُغسل في الغسّالة بمياه باردة

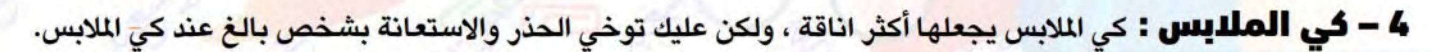
2 – معالجة البقع :عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسك، يجب معالجتها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها .

3 - المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

إستخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل .

- تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .
- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من آلة تجفيف الملابس .


4 – كي الملابس : كي الملابس يجعلها أكثر اناقة ، ولكن عليك توخي الحذر والاستعانة بشخص بالغ عند كي الملابس.


5 – تخزين الملابس : اخيراً ، خزن ملابسك بعناية عن طريق تعليق قطع الثياب أو طيها أو تخزينها بشكل مرتب .

مصادر بعض الاقمشة التي نستخدمها ومميزاتها :

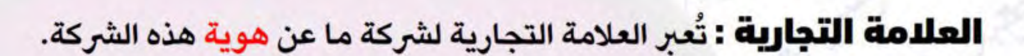
القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ، يمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافيء ، ولا يتجعد بسهولة .	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ، ويدوم لمدة طويلة .	البترول
الحرير	ناعم ، لين ، متين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيد التهوية	نبات الكتان

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School



س – في رأيك ما الأقمشة الأفضل للبيئة ولماذا ؟

ج – الأقمشة الأفضل للبيئة او الاقمشة الصديقة للبيئة هي الاقمشة المصنوعة من جلود الحيوانات أو مصنوعة من النباتات او المحاصيل التي لا تتطلب مبيدات حشرية او مواد كيميائية ليتم زراعتها ، وتستخدم كميات اقل من الطاقة والماء لزراعتها ، لذلك يعتبر **البوليستر** من الملابس المضرة للبيئة لأنها مصنوعة من زيوت البترول وغير قابل للتحلل الحيوي .



الموضوع الثالث — تصميم علامة تجارية

العلامة التجارية : تُعبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.

أهمية العلامة التجارية : تظهر للعملاء بطريقة واضحة ومشوقة طبيعة وأهمية عمل الشركة وهويتها

عوامل يجب مراعاتها عند التخطيط لأنشاء علامة تجارية

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .
- القيَم المهمة بالنسبة إلى الشركة.
- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع شركة ما؟

أهمية استخدام الصور المناسبة للعلامات التجارية

تستخدم العلامات التجارية الناجحةٌ كلا من الكلمات والرموز والصور والرسومِ المناسبة حتّى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

شعار الشركة.

- هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز .
- الشعار ليس فقط مجرد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ككل ، أي ما هي وما عملها ، وما القيم التي تؤمن بها .

عوامل يجب مراعاتها عند تصميم الشعار

1- السوق المستهدفة :

وهي الفئات الأساسية من العملاء التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم .

2- التعرف على اسم الشركة :

- غالبًا لا يتضمن الشعار اسم الشركة، بخاصة إذا كان الاسم طويلا .
- من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤيتك للشعار، يجب التعرف على الفور أي شركة يمثّلها هذا الشعار .



3- الألوان :

- الألوان لها دلالات مختلفة عند الناس فمثلاً :

اللون الأحمر لإظهار الحماس

اللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

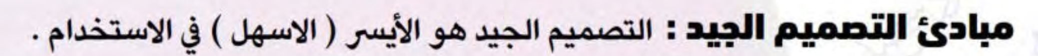


الموضوع الرابع | مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما ، فللتصميم أهمية كبري في حياتنا حيث : يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

أمور من الواجب مراعاتها عند تصميم منتج ما :

1- الشكل الذي سيكون عليه المنتج وطريقة استخدامه .
2- السوق الذي يستهدفه المنتج : أي من هي فئة العملاء التي سترغب في شراء المنتج وكيف سيشترونه .



مبادئ التصميم الجيد : التصميم الجيد هو الأيسر (الاسهل) في الاستخدام .

1- يجب ان يكون التصميم غير معقدا ، لأنّه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه.
2- يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب .
3- على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون .
4- مبادئ الاستدامة : أي أمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي او إعادة تدويره بعد استهلاكه بحيث لا يكون له تأثير سلبي علي كوكب الأرض .

اختبار التصميم

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق وهذا يتم من خلال " مجموعة التركيز " .

مجموعة التركيز : هي مجموعة من الناس تقوم بتجريب المنتج قبل عرضه في الأسواق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه ، فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن يعملوا أكثر علي تحسين تصميم هذا المنتج .

عناصر التصميم

عندما تفكر بتصميم شيء ما، فأنت بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار استخدام العناصر الأربعة التالية:

- ✓ اللون
- ✓ الشكل
- ✓ الحجم
- ✓ التركيب



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

الموضوع الخامس  الإعـــلان عن منتجك 

الإعلانات : توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم .



أهمية الإعلان

- يساعد الإعلان، بشكلّ عام، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيّنة.
- يعكس الإعلان الفعال بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .
- يعمل علي إعلام الناس و تثقيفهم وإقناعهم .
- يساعد على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

صفات الإعلان الجيد والناجح :



يجذب الناس ويثير انتباههم ، وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان :

قابلا للتصديق — مميًزا وفريدا ولا يُنسى .

التسويق الشفهي :

يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به ، من خلال اخبار العملاء المحتملين عن مدي رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري .

يتميز التسويق الشفهي بـ :

يعتبر ذات مصداقية ولا يُنسي ، فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

الأمور الواجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الاعلانية :

1- ابتكار شعار :

- أُكتب شعارا يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية .
- يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث كلمات حاول ان تصف شركتك أو منتجك في تلك الكلمات .

2- القدرة على التنافس :

- معرفتك لمستجدات منافسيك يساعدك علي إعداد إعلانات بارزة وجذابة .

3- الصدق في الإعلان :

- يجب ان يشتمل اعلانك علي معلومات صحيحة وصادقة ، لأن العملاء سيكتشفون لاحقاً اذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة .
- يُعد من الأمور غير القانونية إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما .



بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول: اخترالاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١) احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ) باردا ب) دافئا ج) ساخنا

٢) يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ) قفازات مطاطية ب) نظارات الأمان ج) قناع الغبار

٣) يحتوي الشراب الصناعي على كمية ....من العناصر الغذائية.

أ) قليلة ب) متوسطة ج) كبيرة

٤) من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ) الأزاميل ب) فرش الطلاء ج) مفاتيح الربط

٥) الأواني المصنوعة من ....خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

أ) الألومنيوم ب) البلاستيك ج) الإستانلس

٦) من خطوات الحفاظ على السلامة في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي ....

أ) استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار ب) استخدام طفاية الحريق ج) أ ، ب معاً

٧) أواني الطهي المصنوعة من.............تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ) السيليكون ب) الإستانلس ج) الألومنيوم

٨) إذا وضعت يدك المبللة على سلك غير معزول ستتعرض لــ..........................

أ) حريق باليد ب) الصعق الكهربي ج) لا شيء مما سبق

٩) يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

أ) البلاستيكية ب) المعدنية ج) النحاسية

١٠) في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن..........................

أ) تُغلَق مفاتيح البوتاجاز ب) تُستخدم طفاية الحريق ج) أ ، ب معاً

١١) يجب توجيه مقابض الأواني ....طرف البوتاجاز.

أ) قريبا من ب) بعيدا عن ج) بمحاذاة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

١٢ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب ....

أ الابتعاد عن الكهرباء — ب الانتظار في المنزل — ج مغادرة المنزل والاتصال 129

١٣ يُستخدم الكريم المطهر في........................

أ تثبيت الرباط — ب لف الالتواءات — ج تطهير الجروح

١٤ لا تتفاعل الأواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية.

أ الألومنيوم — ب النحاس — ج الإستانلس

١٥ ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ........................

أ حروق خطيرة — ب الخدوش البسيطة — ج الجروح البسيطة

١٦ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها.

أ ذات الطلاء غير اللاصق — ب الإستانلس — ج الألومنيوم

١٧ يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربي لأيام عن طريق........................

أ عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام — ب إخراج الأطعمة لخارج الثلاجة — ج إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة

١٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من........................

أ البكتيريا — ب السكريات — ج الدهون

١٩ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب سكب .... لإخمادها.

أ الماء — ب بيكربونات الصوديوم — ج الزيوت

٢٠ المشروبات ....غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة .

أ الغازية — ب الصناعية — ج الطبيعية

٢١ في حالة تسرُّب الغاز بالمنزل يجب ....

أ مغادرة المنزل فورًا — ب الاتصال بفريق الإطفاء — ج الاتصال بالإسعاف

٢٢ من مميزات الملاعق .... أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

أ البلاستيكية — ب الفولاذية — ج الورقية

٢٣ يمكن أن تنشب حرائق الكهرباء بسبب ....

أ إيصال عدة أجهزة إلكترونية في مشترك واحد — ب عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل — ج أ ، ب معاً

٢٤ الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ........................

أ لف الالتواءات — ب تخفيف الآلام — ج لمعالجة الجروح

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٢٥) لتجنُّب وقوع حريق أثناء الطلاء يجب ....

أ) تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة ب) ارتداء القفازات المطاطية ج) وضع سلم الطلاء على سطح مستو

٢٦) في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... على مكان الإصابة.

أ) كريم علاج اللدغات ب) كريم مطهر ج) المقص

٢٧) من احتياطات السلامة التي يتخذها النقاشون أثناء الطلاء ....

أ) استخدام سلم درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا ب) ارتداء القفازات المطاطية وقناع الغبار ج) أ ، ب معاً

٢٨) إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى شقق الجيران عليك الاتصال بـ........................

أ) فريق الإسعاف ب) فريق الإطفاء ج) طوارئ الغاز

٢٩) إحدى خطوات الحفاظ على السلامة في المنزل لتجنب وقوع المخاطر........................

أ) التأكد من غلق مفاتيح البوتاجاز ب) إيصال أكثر من جهاز بمشترك واحد ج) التعامل مع الكهرباء ويدك مبللة.

٣٠) أُولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ) تحديد مواد وأدوات الطلاء ب) التأكد من غلق أوعية الطلاء ج) ارتداء القفازات المطاطية

٣١) لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ....نظيف ومُصفى.

أ) سكر ب) ملح ج) خل

٣٢) من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ) ثمنها غال ب) لونها واحد ج) ثمنها رخيص

٣٣) نستخدم ....لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

أ) الشريط اللاصق ب) الرباط الطبي ج) المقص

٣٤) يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق........................

أ) الشفهي ب) الجيد ج) المبتكر

٣٥) شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم

أ) الفيتامينات ب) السموم ج) الكربوهيدرات

٣٦) تساعد الإعلانات بشكل عام على........................

أ) نقل معلومات المنتج ب) جذب عدد عملاء أكثر ج) أ ، ب معًا

٣٧) الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ) الدهنية ب) الغذائية ج) الخفيفة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٣٨ يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

أ صاحب العمل ب المستخدم جـ مجموعة التركيز

٣٩ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ الكالسيوم ب الفوسفور جـ الحديد

٤٠ من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....

أ الصور ب اللون جـ العلامة التجارية

٤١ فيتامين ....يوجد في البيض والسمك، ويساعد على تقوية النظر.

أ B ب A جـ C

٤٢ تعبر .... عن هوية الشركة.

أ الرمز ب الشعار جـ العلامة التجارية

٤٣ الوجبات............. تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة جـ السريعة

٤٤ يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب البترول جـ الكَتَّان

٤٥ كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا..........................

أ الوجبات السريعة ب الخضراوات جـ الحبوب الكاملة

٤٦ حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ الإسكندرية ب مرسى مطروح جـ الفيوم

٤٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة جـ منخفضة

٤٨ كلا مما يلى من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا..........................

أ بقع داكنة ب رائحة تخمر جـ متماسكة وطازجة

٤٩ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا ....

أ الترمس ب البليلة جـ البطاطس المقلية

٥٠ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو..........................

أ الخل ب البكتريا والعفن جـ الماء

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٥١ الطعام قد..........اذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ يقل　ب ينضج　جـ يتعفن

٥٢ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام «المحشي».

أ الدهون　ب الملح　جـ اللحم المفروم

٥٣ ان لم يتم حفظ الطعام جيدًا فقد يكون من ....تناوله .

أ الإيجابي　ب الافضل　جـ الخطير

٥٤ لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى........................

أ البروتينات　ب الفيتامينات　جـ الدهون

٥٥ للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يُفضل تركه في......................

أ الفرن　ب الثلاجة　جـ المطبخ

٥٦ .... يوجد في اللحوم الحمراء، ويعتبر عنصرًا مهمًّ ا للدم .

أ الألياف　ب الحديد　جـ الكالسيوم

٥٧ من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ....

أ الأشخاص المستفيدون　ب أشكال وألوان أوراق النبات　جـ أ، ب معًا

٥٨ نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ السموم　ب الصوديوم　جـ الكالسيوم

٥٩ تتيح المتنزهات والحدائق مجالً لـ ....

أ المرح والتعلُّم　ب تأمّل الطبيعة　جـ أ، ب معًا

٦٠ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يوميا

أ ساعة　ب ساعتين　جـ ثلاث ساعات

٦١ يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....

أ رخيصة الثمن　ب متينة ويمكن غسلها　جـ ثقيلة في الوزن

٦٢ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الخضراوات　ب الحبوب　جـ أ ، ب معًا

٦٣ .... الملابس يجعلها أكثر أناقة .

أ تخزين　ب اتساخ　جـ كي

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٦٤ من الصفات الواجب توافرها في الإعلان ....

أ المصداقية والقدرة على الإقناع
ب يحتوي على جمل طويلة
ج لا يبرز العلامة التجارية للشركة

٦٥ مصدر قماش الحرير ....

أ دودة القز
ب الأغنام
ج البترول

٦٦ من الأمور الواجب اتباعها لضمان حملة إعلانية ناجحة ....

أ المصداقية
ب القدرة على التنافس
ج أ ، ب معًا

٦٧ العلامات التجارية الناجحة تستخدم .... للتعبير عنها بشكل فعال.

أ الكلمات فقط
ب الرموز فقط
ج أ، ب معا

٦٨ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ معقدا
ب مشتتا
ج بسيطا

٦٩ قد لا يتضمن شعار الشركة الاسم الخاص بها اذا كان اسم الشركة ....

أ طويلا
ب صعبا
ج قصيرا

٧٠ قماش الصوف مصدره ....

أ دودة القز
ب الأغنام
ج البترول

٧١ مجموعة .... تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق.

أ الدعم
ب التركيز
ج البحث

٧٢ العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ المسحوق
ب المال
ج الكهرباء

٧٣ يُفضَّل تصميم المنتج بشكل يضمن إعادة استخدامه حتى لا يؤثر سلبيًا على ....

أ السوق
ب الأسعار
ج كوكب الأرض

٧٤ كل مما يلي من إرشادات المحافظة على الطعام ما عدا ....

أ غسل الطعام
ب تنظيف الأسطح
ج ترك الطعام خارج الثلاجة

٧٥ التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ الشفهي
ب بالعمولة
ج بالحملات الإعلانية

٧٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية ....

أ متجمدة
ب دافئة رطبة
ج ساخنة جدا

٧٧ إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ الفنية
ب القانونية
ج اللائقة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٧٨ يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....
أ البروتين ب الدهون ج الاملاح

٧٩ الأطعمة.............. تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.
أ المقلية ب الصحية ج الفاسدة

٨٠ تتوفر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.
أ الألياف ب السكريات ج الاملاح المعدنية

٨١ كل مما يلي من الأغذية الصحية ما عدا ....
أ الفاكهة ب الخضراوات ج الأطعمة الدهنية

٨٢ .... هو عبارة عن رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة .
أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج عنوان الشركة

٨٣ شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام .... للموارد.
أ أكثر ب مضاعف ج أقل

٨٤ وجود الحدائق يساعد على ....
أ تنقية الهواء ب استمتاع الكبار والأطفال ج أ، ب معًا

٨٥ النباتات .... تنمو خلال عام فقط داخل الحدائق.
أ الحولية ب المعمرة ج الزينة

٨٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل........................
أ البطاطس المقلية ب المشروبات الغازية ج الذرة المشوية

٨٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من........................
أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح

٨٨ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي على قدر كبير من السكر والدهون.
أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية

٨٩ يُعتبر الأرز والبطاطس من.......................
أ الماء ب الفيتامينات ج النشويات

٩٠ تتغذى البكتيريا والعفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى .
أ الدهون ب الاملاح ج السكريات

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة. ( )
٢ ممارسة الرياضة يوميًا يساعدنا على الحفاظ على صحتنا. ( )
٣ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والحبوب. ( )
٤ للحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون. ( )
٥ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والأطعمة المقلية بالزيت. ( )
٦ يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يوميًا على التخلص من السموم. ( )
٧ ليكون يومك صحيًا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ( )
٨ تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٩ يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )
١٠ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ( )
١١ تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. ( )
١٢ يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )
١٣ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. ( )
١٤ للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم. ( )
١٥ يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ( )
١٦ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا. ( )
١٧ يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ( )
١٨ يمكننا جعل أطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها. ( )
١٩ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ( )
٢٠ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )
٢١ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٢٢ تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جدًا لصحة الأطفال. ( )
٢٣ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون. ( )
٢٤ تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك ( )
٢٥ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية. ( )
٢٦ على الرغم من أضرار الوجبات السريعة، إلا أننا نفضل تناولها. ( )
٢٧ من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. ( )
٢٨ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلا من المشروبات الطبيعية. ( )
٢٩ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )
٣٠ البليلة وحمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية. ( )

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School



٣١ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية. ( )
٣٢ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات . ( )
٣٣ يستحسن إبقاء اللحوم والألبان خارج الثلاجة لحين استخدامها. ( )
٣٤ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر. ( )
٣٥ ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها . ( )
٣٦ يفسد العديد من الأطعمة إذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة. ( )
٣٧ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء. ( )
٣٨ ظهور بقع داكنة على الخضراوات يعد دليل على فسادها. ( )
٣٩ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام. ( )
٤٠ من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر أو تغطيته. ( )
٤١ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في حرارة مرتفعة . ( )
٤٢ تساعد الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ( )
٤٣ تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم. ( )
٤٤ تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة. ( )
٤٥ عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور. ( )
٤٦ النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد. ( )
٤٧ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )
٤٨ يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء ( )
٤٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات؛ لأنه يحتوي على الفاكهة. ( )
٥٠ من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. ( )
٥١ عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )
٥٢ أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء. ( )
٥٣ تتميَّز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص. ( )
٥٤ في حالة اندلاع حريق كهربي يجب فصل التيار الكهربي عن المنزل مباشرة. ( )
٥٥ لا يُفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. ( )
٥٦ يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء. ( )
٥٧ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد. ( )
٥٨ في حالة تسرُّب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق. ( )
٥٩ الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. ( )
٦٠ تُستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )
٦١ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدًا. ( )
٦٢ يُفضّل غسل اليدين جيدًا قبل قيامك بإعداد الطعام. ( )

® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٦٣ استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري. ( )
٦٤ من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني ( )
٦٥ من الممكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها. ( )
٦٦ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية. ( )
٦٧ من خطوات السلامة التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي. ( )
٦٨ من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش. ( )
٦٩ يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق الكهربي. ( )
٧٠ يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )
٧١ لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. ( )
٧٢ عند إعداد العصير يُفضل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون باردًا. ( )
٧٣ ليس من الضروري التأكد من إحكام غلق أوعية الطلاء. ( )
٧٤ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٧٥ أثناء طلاء الجدران الداخلية يجب غلق النوافذ والأبواب. ( )
٧٦ يجب تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه فترة أكبر. ( )
٧٧ عندما لا نستطيع السيطرة على الحريق بالمنزل يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 129 ( )
٧٨ يمكن استخدام ملابسك في تضميد الجروح المفتوحة. ( )
٧٩ عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد. ( )
٨٠ يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية؛ لأنها مضرة للبيئة. ( )
٨١ يتكوَّن الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم. ( )
٨٢ المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًّا. ( )
٨٣ ليحصل النقاش على أفضل النتائج أثناء عمله، فإنه يتبع أسلوب «خطوة خطوة». ( )
٨٤ من علامات تسرُّب الغاز في الشقة توقُّف الأجهزة الكهربائية عن العمل. ( )
٨٥ لتطهير الحروق والخدوش نضع قدرًا بسيطًا من كريم علاج اللدغات. ( )
٨٦ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي. ( )
٨٧ نستخدم الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون؛ لأنه لاصق وغير مرن. ( )
٨٨ يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )
٨٩ عند تصميم الحدائق يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين منها. ( )
٩٠ يجب أن تُصمم جميع أنواع الحدائق بشكل منظم فقط. ( )
٩١ تختلف الحدائق عن بعضها من حيث الأرصفة والممرات وأشكال وأنواع النبات ( )
٩٢ يعتبر الكتَّان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )
٩٣ الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )
٩٤ يجب معالجة بقع الملابس فور حدوثها. ( )

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٩٥ العناية بالملابس توفر المال، ولكنها تتسبب في أضرار بيئية. ( )
٩٦ لتوفير الطاقة يُفضّل غسيل الملابس بمياه ساخنة. ( )
٩٧ لتوفير الطاقة تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس. ( )
٩٨ يتميز الحرير بأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )
٩٩ قبل البدء في غسل ملابسك عليك فرزها بحسب لونها ومدى اتساخها. ( )
١٠٠ إعادة تدوير الملابس هو إحدى طرق المساعدة في حماية البيئة. ( )
١٠١ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس. ( )
١٠٢ من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية تُوضح طبيعة عملها بطريقة مشوقة وواضحة. ( )
١٠٣ من صفات الشعار الجيد معرفة أي شركة يمثلها الشعار بمجرد رؤيته. ( )
١٠٤ من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة. ( )
١٠٥ السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة. ( )
١٠٦ تتضمن العلامة التجارية الناجحة صوَرًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال. ( )
١٠٧ الشعار هو مجرد صور وكلمات ليس لها معنى. ( )
١٠٨ يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة ( )
١٠٩ عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )
١١٠ على المصممين أن يفكروا بطريقة مختلفة عن التي يفكر بها المستخدمون. ( )
١١١ مجموعة التركيز تقوم بتجربة المنتجات بعد عرضها في الأسواق. ( )
١١٢ من الضروري اختبار المنتجات قبل عرضها في الأسواق. ( )
١١٣ التسويق الشفهي يقوم به مجموعة من شركات الإعلانات الكبيرة. ( )
١١٤ التسويق الشفهي له مصداقية أكثر عند الناس من الحملات الإعلانية. ( )
١١٥ إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما، يُعد من الأمور غير القانونية. ( )
١١٦ شعار الحملات الإعلانية يجب أن يقتصر على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث . ( )
١١٧ لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك. ( )
١١٨ ليس من الضروري إعطاء معلومات صادقة وصحيحة في إعلانك. ( )
١١٩ الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبًا لافتا للانتباه ( )
١٢٠ قدرتك على التنافس تمثل فرقًا في مدى نجاح الحملة الإعلانية لمنتجك. ( )

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

الاجابات

بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول: اخترالاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ) باردا   ب) دافئا   ج) ساخنا

٢- يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ) قفازات مطاطية   ب) نظارات الأمان   ج) قناع الغبار

٣- يحتوي الشراب الصناعي على كمية ....من العناصر الغذائية.

أ) قليلة   ب) متوسطة   ج) كبيرة

٤- من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ) الأزاميل   ب) فرش الطلاء   ج) مفاتيح الربط

٥- الأواني المصنوعة من ....خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

أ) الألومنيوم   ب) البلاستيك   ج) الإستانلس

٦- من خطوات الحفاظ على السلامة في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي ....

أ) استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار   ب) استخدام طفاية الحريق   ج) أ ، ب معاً

٧- أواني الطهي المصنوعة من............تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ) السيليكون   ب) الإستانلس   ج) الألومنيوم

٨- إذا وضعت يدك المبللة على سلك غير معزول ستتعرض لـ........................

أ) حريق باليد   ب) الصعق الكهربي   ج) لا شيء مما سبق

٩- يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

أ) البلاستيكية   ب) المعدنية   ج) النحاسية

١٠- في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن........................

أ) تُغلَق مفاتيح البوتاجاز   ب) تُستخدم طفاية الحريق   ج) أ ، ب معاً

١١- يجب توجيه مقابض الأواني ....طرف البوتاجاز.

أ) قريبا من   ب) بعيدا عن   ج) بمحاذاة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

١٢ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب ....

أ) الابتعاد عن الكهرباء　ب) الانتظار في المنزل　ج) مغادرة المنزل والاتصال 129

١٣ يُستخدم الكريم المطهر في........................

أ) تثبيت الرباط　ب) لف الالتواءات　ج) تطهير الجروح

١٤ لا تتفاعل الأواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية.

أ) الألومنيوم　ب) النحاس　ج) الإستانلس

١٥ ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ........................

أ) حروق خطيرة　ب) الخدوش البسيطة　ج) الجروح البسيطة

١٦ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها.

أ) ذات الطلاء غير اللاصق　ب) الإستانلس　ج) الألومنيوم

١٧ يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربي لأيام عن طريق........................

أ) عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام　ب) إخراج الأطعمة لخارج الثلاجة　ج) إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة

١٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من........................

أ) البكتيريا　ب) السكريات　ج) الدهون

١٩ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب سكب .... لإخمادها.

أ) الماء　ب) بيكربونات الصوديوم　ج) الزيوت

٢٠ المشروبات ....غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة .

أ) الغازية　ب) الصناعية　ج) الطبيعية

٢١ في حالة تسرُّب الغاز بالمنزل يجب ....

أ) مغادرة المنزل فورًا　ب) الاتصال بفريق الإطفاء　ج) الاتصال بالإسعاف

٢٢ من مميزات الملاعق .... أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

أ) البلاستيكية　ب) الفولاذية　ج) الورقية

٢٣ يمكن أن تنشب حرائق الكهرباء بسبب ....

أ) إيصال عدة أجهزة إلكترونية في مشترك واحد　ب) عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل　ج) أ ، ب معًا

٢٤ الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ........................

أ) لف الالتواءات　ب) تخفيف الآلام　ج) لمعالجة الجروح

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٢٥ لتجنُّب وقوع حريق أثناء الطلاء يجب ....

أ تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة ب ارتداء القفازات المطاطية ج وضع سلم الطلاء على سطح مستو

٢٦ في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... على مكان الإصابة.

أ كريم علاج اللدغات ب كريم مطهر ج المقص

٢٧ من احتياطات السلامة التي يتخذها النقاشون أثناء الطلاء ....

أ استخدام سلم درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا ب ارتداء القفازات المطاطية وقناع الغبار ج أ ، ب معاً

٢٨ إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى شقق الجيران عليك الاتصال بـ.......................

أ فريق الإسعاف ب فريق الإطفاء ج طوارئ الغاز

٢٩ إحدى خطوات الحفاظ على السلامة في المنزل لتجنب وقوع المخاطر.......................

أ التأكد من غلق مفاتيح البوتاجاز ب إيصال أكثر من جهاز بمشترك واحد ج التعامل مع الكهرباء ويدك مبللة.

٣٠ أُولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ تحديد مواد وأدوات الطلاء ب التأكد من غلق أوعية الطلاء ج ارتداء القفازات المطاطية

٣١ لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ....نظيف ومُصفى.

أ سكر ب ملح ج خل

٣٢ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ ثمنها غال ب لونها واحد ج ثمنها رخيص

٣٣ نستخدم ....لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

أ الشريط اللاصق ب الرباط الطبي ج المقص

٣٤ يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق.......................

أ الشفهي ب الجيد ج المبتكر

٣٥ شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم

أ الفيتامينات ب السموم ج الكربوهيدرات

٣٦ تساعد الإعلانات بشكل عام على.......................

أ نقل معلومات المنتج ب جذب عدد عملاء أكثر ج أ ، ب معًا

٣٧ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة

٣٨ يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

أ صاحب العمل ب المستخدم ج مجموعة التركيز

٣٩ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ الكالسيوم ب الفوسفور ج الحديد

٤٠ من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....

أ الصور ب اللون ج العلامة التجارية

٤١ فيتامين ....يوجد في البيض والسمك، ويساعد على تقوية النظر.

أ B ب A ج C

٤٢ تعبر .... عن هوية الشركة.

أ الرمز ب الشعار ج العلامة التجارية

٤٣ الوجبات............ تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة

٤٤ يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب البترول ج الكَتَّان

٤٥ كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا........................

أ الوجبات السريعة ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٤٦ حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ الإسكندرية ب مرسى مطروح ج الفيوم

٤٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة

٤٨ كلا مما يلى من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا........................

أ بقع داكنة ب رائحة تخمر ج متماسكة وطازجة

٤٩ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا ....

أ الترمس ب البليلة ج البطاطس المقلية

٥٠ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو........................

أ الخل ب البكتريا والعفن ج الماء

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٥١ الطعام قد............اذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ يقل ب ينضج جـ يتعفن

٥٢ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام «المحشي».

أ الدهون ب الملح جـ اللحم المفروم

٥٣ ان لم يتم حفظ الطعام جيدًا فقد يكون من ....تناوله .

أ الإيجابي ب الافضل جـ الخطير

٥٤ لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى.........................

أ البروتينات ب الفيتامينات جـ الدهون

٥٥ للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يُفضل تركه في.........................

أ الفرن ب الثلاجة جـ المطبخ

٥٦ .... يوجد في اللحوم الحمراء، ويعتبر عنصرًا مهمًّا للدم .

أ الألياف ب الحديد جـ الكالسيوم

٥٧ من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ....

أ الأشخاص المستفيدون ب أشكال وألوان أوراق النبات جـ أ، ب معًا

٥٨ نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ السموم ب الصوديوم جـ الكالسيوم

٥٩ تتيح المتنزهات والحدائق مجالًا لـ ....

أ المرح والتعلُّم ب تأمّل الطبيعة جـ أ، ب معًا

٦٠ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يوميا

أ ساعة ب ساعتين جـ ثلاث ساعات

٦١ يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....

أ رخيصة الثمن ب متينة ويمكن غسلها جـ ثقيلة في الوزن

٦٢ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الخضراوات ب الحبوب جـ أ ، ب معًا

٦٣ .... الملابس يجعلها أكثر أناقة .

أ تخزين ب اتساخ جـ كي

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٦٤ من الصفات الواجب توافرها في الإعلان ....

أ) المصداقية والقدرة على الإقناع ب) يحتوي على جمل طويلة ج) لا يبرز العلامة التجارية للشركة

٦٥ مصدر قماش الحرير ....

أ) دودة القز ب) الأغنام ج) البترول

٦٦ من الأمور الواجب اتباعها لضمان حملة إعلانية ناجحة ....

أ) المصداقية ب) القدرة على التنافس ج) أ ، ب معًا

٦٧ العلامات التجارية الناجحة تستخدم .... للتعبير عنها بشكل فعال.

أ) الكلمات فقط ب) الرموز فقط ج) أ، ب معا

٦٨ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ) معقدا ب) مشتتا ج) بسيطا

٦٩ قد لا يتضمن شعار الشركة الاسم الخاص بها اذا كان اسم الشركة ....

أ) طويلا ب) صعبا ج) قصيرا

٧٠ قماش الصوف مصدره ....

أ) دودة القز ب) الأغنام ج) البترول

٧١ مجموعة .... تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق.

أ) الدعم ب) التركيز ج) البحث

٧٢ العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ) المسحوق ب) المال ج) الكهرباء

٧٣ يُفضَّل تصميم المنتج بشكل يضمن إعادة استخدامه حتى لا يؤثر سلبيًا على ....

أ) السوق ب) الأسعار ج) كوكب الأرض

٧٤ كل مما يلي من إرشادات المحافظة على الطعام ما عدا ....

أ) غسل الطعام ب) تنظيف الأسطح ج) ترك الطعام خارج الثلاجة

٧٥ التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ) الشفهي ب) بالعمولة ج) بالحملات الإعلانية

٧٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية ....

أ) متجمدة ب) دافئة رطبة ج) ساخنة جدا

٧٧ إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ) الفنية ب) القانونية ج) اللائقة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٧٨ يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....
أ البروتين ب الدهون ج الاملاح

٧٩ الأطعمة............. تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.
أ المقلية ب الصحية ج الفاسدة

٨٠ تتوفر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.
أ الألياف ب السكريات ج الاملاح المعدنية

٨١ كل مما يلي من الأغذية الصحية ما عدا ....
أ الفاكهة ب الخضراوات ج الأطعمة الدهنية

٨٢ .... هو عبارة عن رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة .
أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج عنوان الشركة

٨٣ شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام .... للموارد.
أ أكثر ب مضاعف ج أقل

٨٤ وجود الحدائق يساعد على ....
أ تنقية الهواء ب استمتاع الكبار والأطفال ج أ، ب معًا

٨٥ النباتات .... تنمو خلال عام فقط داخل الحدائق.
أ الحولية ب المعمرة ج الزينة

٨٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل........................
أ البطاطس المقلية ب المشروبات الغازية ج الذرة المشوية

٨٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من........................
أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح

٨٨ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي على قدر كبير من السكر والدهون.
أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية

٨٩ يُعتبر الأرز والبطاطس من........................
أ الماء ب الفيتامينات ج النشويات

٩٠ تتغذى البكتيريا والعفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى .
أ الدهون ب الاملاح ج السكريات

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام العبارات التالية

١ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة. ✔
٢ ممارسة الرياضة يوميًّا يساعدنا على الحفاظ على صحتنا. ✔
٣ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والحبوب. ✔
٤ للحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون. ✖
٥ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والأطعمة المقلية بالزيت. ✖
٦ يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يوميًّا على التخلص من السموم. ✔
٧ ليكون يومك صحيًّا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ✔
٨ تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ✔
٩ يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ✖
١٠ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ✔
١١ تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. ✖
١٢ يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ✔
١٣ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. ✔
١٤ للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم. ✔
١٥ يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ✔
١٦ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا. ✖
١٧ يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ✔
١٨ يمكننا جعل أطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها. ✔
١٩ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ✔
٢٠ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ✖
٢١ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ✖
٢٢ تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جدًّا لصحة الأطفال. ✖
٢٣ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون. ✔
٢٤ تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك ✖
٢٥ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية. ✖
٢٦ على الرغم من أضرار الوجبات السريعة، إلا أننا نفضل تناولها. ✔
٢٧ من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. ✖
٢٨ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلا من المشروبات الطبيعية. ✖
٢٩ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ✔

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٣٠ البليلة وحمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية.	✗
٣١ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية.	✗
٣٢ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات .	✗
٣٣ يستحسن إبقاء اللحوم والألبان خارج الثلاجة لحين استخدامها.	✗
٣٤ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر.	✗
٣٥ ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها .	✗
٣٦ يفسد العديد من الأطعمة إذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة.	✓
٣٧ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء.	✓
٣٨ ظهور بقع داكنة على الخضراوات يعد دليل على فسادها.	✓
٣٩ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام.	✗
٤٠ من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر أو تغطيته.	✓
٤١ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في حرارة مرتفعة .	✓
٤٢ تساعد الحدائق على تقليل تلوث الهواء.	✓
٤٣ تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم.	✗
٤٤ تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة.	✗
٤٥ عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور.	✓
٤٦ النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد.	✓
٤٧ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من العفن والبكتيريا.	✓
٤٨ يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء	✗
٤٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات؛ لأنه يحتوي على الفاكهة.	✗
٥٠ من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان.	✓
٥١ عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز.	✓
٥٢ أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء.	✓
٥٣ تتميَّز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص.	✗
٥٤ في حالة اندلاع حريق كهربي يجب فصل التيار الكهربي عن المنزل مباشرة.	✓
٥٥ لا يُفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح.	✗
٥٦ يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء.	✗
٥٧ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد.	✓
٥٨ في حالة تسرُّب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق.	✓
٥٩ الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية.	✗
٦٠ تُستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة.	✓



٦١ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدًا. ✔
٦٢ يُفضّل غسل اليدين جيدًا قبل قيامك بإعداد الطعام. ✔
٦٣ استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري. ✖
٦٤ من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني ✔
٦٥ من الممكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها. ✔
٦٦ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية. ✔
٦٧ من خطوات السلامة التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي. ✔
٦٨ من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش. ✔
٦٩ يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق الكهربي. ✔
٧٠ يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ✔
٧١ لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. ✖
٧٢ عند إعداد العصير يُفضل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون باردًا. ✖
٧٣ ليس من الضروري التأكد من إحكام غلق أوعية الطلاء. ✖
٧٤ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ✖
٧٥ أثناء طلاء الجدران الداخلية يجب غلق النوافذ والأبواب. ✖
٧٦ يجب تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه فترة أكبر. ✖
٧٧ عندما لا نستطيع السيطرة على الحريق بالمنزل يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 129 ✖
٧٨ يمكن استخدام ملابسك في تضميد الجروح المفتوحة. ✖
٧٩ عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد. ✖
٨٠ يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية؛ لأنها مضرة للبيئة. ✔
٨١ يتكوَّن الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم. ✖
٨٢ المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًّا. ✖
٨٣ ليحصل النقاش على أفضل النتائج أثناء عمله، فإنه يتبع أسلوب «خطوة خطوة». ✔
٨٤ من علامات تسرُّب الغاز في الشقة توقُّف الأجهزة الكهربائية عن العمل. ✖
٨٥ لتطهير الحروق والخدوش نضع قدرًا بسيطًا من كريم علاج اللدغات. ✖
٨٦ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي. ✔
٨٧ نستخدم الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون؛ لأنه لاصق وغير مرن. ✖
٨٨ يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ✖
٨٩ عند تصميم الحدائق يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين منها. ✔
٩٠ يجب أن تُصمم جميع أنواع الحدائق بشكل منظم فقط. ✖
٩١ تختلف الحدائق عن بعضها من حيث الأرصفة والممرات وأشكال وأنواع النبات ✔
٩٢ يعتبر الكَتَّان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ✖




يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

٩٣ الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة.

٩٤ يجب معالجة بقع الملابس فور حدوثها.


٩٥ العناية بالملابس توفر المال، ولكنها تتسبب في أضرار بيئية.


٩٦ لتوفير الطاقة يُفضّل غسيل الملابس بمياه ساخنة.


٩٧ لتوفير الطاقة تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس.


٩٨ يتميز الحرير بأنه ناعم وليِّن ومتين.

٩٩ قبل البدء في غسل ملابسك عليك فرزها بحسب لونها ومدى اتساخها.


١٠٠ إعادة تدوير الملابس هو إحدى طرق المساعدة في حماية البيئة.


١٠١ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس.

١٠٢ من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية تُوضح طبيعة عملها بطريقة مشوقة وواضحة.


١٠٣ من صفات الشعار الجيد معرفة أي شركة يمثلها الشعار بمجرد رؤيته.


١٠٤ من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة.


١٠٥ السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة.


١٠٦ تتضمن العلامة التجارية الناجحة صوَرًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال.


١٠٧ الشعار هو مجرد صور وكلمات ليس لها معنى.

١٠٨ يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة


١٠٩ عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات.


١١٠ على المصممين أن يفكروا بطريقة مختلفة عن التي يفكر بها المستخدمون.


١١١ مجموعة التركيز تقوم بتجربة المنتجات بعد عرضها في الأسواق.

١١٢ من الضروري اختبار المنتجات قبل عرضها في الأسواق.


١١٣ التسويق الشفهي يقوم به مجموعة من شركات الإعلانات الكبيرة.


١١٤ التسويق الشفهي له مصداقية أكثر عند الناس من الحملات الإعلانية.


١١٥ إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما، يُعد من الأمور غير القانونية.


١١٦ شعار الحملات الإعلانية يجب أن يقتصر على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث .


١١٧ لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك.


١١٨ ليس من الضروري إعطاء معلومات صادقة وصحيحة في إعلانك.

١١٩ الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبًا لافتا للانتباه


١٢٠ قدرتك على التنافس تمثل فرقًا في مدى نجاح الحملة الإعلانية لمنتجك.

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية. ( )
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. ( )
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة. ( )
٤. يتألف طبق الكشري من القمح والأرز فقط. ( )
٥. يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا. ( )
٦. الخضروات فقط هي جزء مهمة من النظام الغذائي. ( )
٧. يجب أن تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. ( )
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. ( )
٩. يفضل عدم ممارس الرياضة البدنية يوميا. ( )
١٠. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. ( )
١١. عند تناول الدجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. ( )
١٢. تتوافر في المحاشي جميع العناصر الغذائية. ( )
١٣. ليس من الضروري تناول الخضروات. ( )
١٤. يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم. ( )
١٥. يجب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه. ( )
١٦. لا يجب عليك ممارسة الرياضة البدنية يوميا. ( )
١٧. لا يعتبر الماء عنصرا مهما لاجسامنا. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- الرياضية ب- الغناء ج- الدراسة د- اللهو

٢- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.

أ- أقل ب-اكثر ج- غير محددة

٣- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨ ب- ٨ ج- ٣

٤- تناول لحوم .... من الدهون.

أ- المليئة ب- الكثيرة ج- الخالية

٥- .... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

أ- لا تضف ب- اضف ج- لاشئ مما سبق

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.

أ- غير مهم ب- مستحب ج- مهم

أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها ( )
٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ( )
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ( )
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ( )
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ( )
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز. ( )
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمك إليها. ( )
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك . ( )
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. ( )
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠ %من وزن أجسامنا. ( )
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )
١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. ( )
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية . ( )
١٧. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون غير صحية. ( )
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. ( )
١٩. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها . ( )
٢٠. نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين. ( )
٢١. الالبان مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان . ( )
٢٢. يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات　ب البروتينات　ج- الكربوهيدرات　د- السموم

٢- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم　ب الحديد　ج- الصوديوم　د- السموم

٣- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات　ب- النشويات　ج- الفيتامينات　د- الماء

٤- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم　ب- الحديد　ج – الفسفور　د- الماء

٥- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات ب– الفيتامينات ج– الأملاح المعدنية

٦- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات ب– السكريات ج– الفيتامينات

٧- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات ب– النشويات ج– البروتينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات ب– البروتينات ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A ب– C ج– B

١١- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A ب– C ج– B

١٢- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٣- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٤- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٥- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .

أ- الدهون ب– الاملاح ج– الماء

١٦- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح ب- الدهون ج– البروتينات

١٧- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون ب– الاملاح ج– النشويات

١٨- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون ب– الاملاح ج– الماء

١٩- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢٠- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢١- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات

٢٢- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ) صحي ب) غير صحي ج) مضر

٢٣- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٤- تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز.

أ) النشويات ب) الدهون ج) الفيتامينات

٢٥- تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....

أ- الهضم ب- النوم ج- التنفس

٢٦- من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات

أ- الخضروات ب المكسرات ج- الفاكهة

٢٧- يساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

أ- الاملاح المعدنية ب- الماء ج- البروتينات

ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٢. نجد الدهون الصحية في...........
٣. يحتوي السمك على فيتامين ....
٤. الحديد عنصر مهم لـ ....
٥. اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن ....

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. ( )
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. ( )
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. ( )
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. ( )
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. ( )
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. ( )
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. ( )
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ( )
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات ب النشويات ج- السكريات د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات ب الدهون ج – السكريات د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الاطعمة السريعة ب– الطعام الجاهز ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
أ- السريعة ب– الصحية ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
أ- الكشري ب– البرجر ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ- الملوخية ب- الكشري ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية ب- الكشري ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
أ- البليلة ب- الملوخية ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. ( )
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. ( )
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. ( )
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. ( )
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. ( )
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. ( )
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. ( )
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. ( )
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. ( )
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د. المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- الالياف ج- الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر ب- الدهون ج- الاملاح د- كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصناعي - البليلة)

١) البطاطس .... بدلا من البطاطس ....
٢) عصير .... أو الماء بدلا من المشروبات .... ،
٣) العصير .... يحتوى على قليل من ....
٤) يمكن تناول .... أو ....

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات .... طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات	ج- الدهون

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ( )
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. ( )
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. ( )
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. ( )
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . ( )
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. ( )
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. ( )
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. ( )
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. ( )
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. ( )
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. ( )
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. ( )
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. ( )
١٤. عندما تجد بقعة على ملابسك عالجها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها. ( )
١٥. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل   ب- ينضج   ج- يتعفن   د- لا يتغير

٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل   ب- البكتيريا والعفن   ج- الماء   د. الملح

٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء   ب- برودة الجو   ج- البكتريا   د. نظافة الأواني

٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية   ب- الفاسدة   ج- المحفوظة

٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض   ب- تشفى   ج- لاشئ مما سبق)

٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا   ب- العفن   ج- الفطريات   د- كل ماسبق)

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.

أ- السكريات   ب- اللحم   ج- الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....

أ- دافئة ب– رطبة ج- كلاهما

٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

أ- دافئة ب– باردة ج– ساخنة جدا

١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب– المطبخ ج– البوتجاز

١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....

أ- الطفيليات ب– البكتيريا ج– السموم

١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا

أ- يديك ب– قدميك ج– عينيك

١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده

أ- بمعقم ب– بالماء فقط ج– بقماشة نظيفة

١٤. تتغذى البكتريا والفطريات على

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الفيتامينات

١٥. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع ....

أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء

١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .

أ) فاسد ب) نظيف ج) طازج

١٧. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب.

أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. ( )
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ( )
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا ( )
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. ( )
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. ( )
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. ( )
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. ( )
١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. ( )
١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. ( )
١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه. ( )
١٤. الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . ( )
١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية ب- الصناعية ج- المعلبة د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا ب- دافئا ج- ساخنا د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي ب- الصناعي ج- المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف ب- غير نظيف ج- مكرر

٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة ب- متوسطة ج- كبيرة د- كثيرة

٨. لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر ب- ملح ج- خل

٩. يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٠. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن ب- الماء ج- الغليان

١١. الشراب الطبيعي غني ....

أ) السكريات ب) الفيتامينات ج) السعرات

١٢. يتم تسخين الشراب الى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على.........

أ- اللون ب- الطعم ج- البكتيريا

١٣. تضاف المواد الحافظة للمشروبات لحمايتها من.............

أ- التعفن ب- التبخر ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ	ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعى يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأوانى بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )
٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )
٣. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السليكون لأنه لاصق وغير مرن. ( )
٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )
٥. للحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز. ( )
٦. عند استخدام السكين لتقطيع الطعام يجب أن تكون بعيدا عن يديك . ( )
٧. يفضل أن تقطع الطعام فوق حوض المطبخ. ( )
٨. مقلاة الألومنيوم المطلية بألوان من الخارج قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند الحرارة عالية. ( )
٩. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق، تسخن الطعام ويلتصق بها. ( )
١٠. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق لايحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها. ( )
١١. اواني الالمونيوم تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا. ( )
١٢. أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا. ( )
١٣. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. ( )
١٤. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها . ( )
١٥. تتفاعل صلصلة الطماطم مع الطاسة الالمونيوم. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة

أ- الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستانلس د- السيليكون

٢. من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ- ثمنها غالي ب- لونها واحد ج- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعمة

٣. أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

أ- السليكون ب- الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د. مواد غير لاصقة

٤. تنبعث من مقلاة الالمونيوم .... جزيئات الألومنيوم في الطعام.

أ- رخيصة الثمن ب- غالية الثمن ج- كلاهما

٥. بسبب الطلاء غير اللاصق في الاواني قد تكون .... عند خدش الطلاء.

أ- لاصقة ب- لامعة ج- سامة

٦. الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة.......... .

أ- للصدأ ب- للتنظيف ج- للخدش

٧. أواني .... لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية،

أ- النحاس ب- الفولاذ ج- الالمونيوم

٨. تجنب الأدوات ..... لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضر بالبيئة.

أ- البلاستيكية ب- المعدنية ج- الخشبية

٩. يفضل شراء ملاعق .... لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.

أ- البلاستيكية ب- السيليكون ج- المعدن

١٠. يفضل شراء .... المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق ب- الملاعق ج- المقلاة

١١. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها ....

أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن

١٢. تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ......

أ- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان

١٣. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون

١٤. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من .... حتى لاتخدش الأواني

أ- الخشب ب السليكون ج- البلاستيك

١٥. من الأطعمة الحمضية التي تتفاعل مع الالمونيوم ....

أ- اللمون ب- صلصلة الطماطم ج- جميع ما سبق

١٦. تتفاعل الاواني المصنوعة من .... مع الاطعمة الحمضية مثل الطماطم واللمون.

أ- الالمونيوم ب- الاستانلس ج- البلاستيك

السؤال الثالث: أختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية	أ- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٢. نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	ب- عند التعرض لدرجة حرارة عالية

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (   )
٢) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنًيا وغير صحى. (   )
٣) أولى خطوات إعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية. (   )
٤) يجب استخدم أدوات نظيفة لاعداد وتقطيع الطعام . (   )
٥) يجب غسل يديك ومسح أسطح المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. (   )
٦) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل. (   )
٧) لاعداد طعام صحي يجب التحقق من الوصفة وتوافر مكوناتها بالكميات المناسبة. (   )
٨) يفضل قلي الطعام بالزيت لأنه يجعل الطعام صحي. (   )
٩) يفضل الافراط في طهي الخضروات لكي لا تزيد من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. (   )
١٠)تأكد من أن نكهة زينة الطعام تمنحه طعماً لذيذاً. (   )
١١) الطهي الجيد للدجاج واللحوم والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. (   )
١٢) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيا. (   )
١٣) قلي الطعام في الزيت يجعله صحيا أكثر من طرق الطهي الأخرى. (   )
١٤) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام صحي. (   )
١٥) يفضل عدم تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) من طرق الطهي غير الصحية ....

أ- الشوي   ب السلق   ج- القلى   د- الإعداد على البخار

٢) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل ....

أ- مجمع   ب- منفصل   ج- كلاهما

٣) يعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا ...... لطهي اللحوم.

أ- سيئة   ب- مناسبة   ج- رائعة

٤) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك........ .

أ- جيدا   ب- سريعة   ج- بطيئة

٥) الدرجة الأمنة والجيدة لطهي الطعام هي .... مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة.

أ- ٧٣ درجة   ب- ١٠ درجة   ج- ١٠٠ درجة

٦) من طرق .... هي وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

أ- طهي   ب- حفظ   ج- تقديم

٧) من طرق الطهى الصحية ....

أ- القلي   ب- الشوى   ج- التحمير

٨) إحدى طرق الطهي الغير صحية..

أ) السلق ب) القلي ج) الشوي

السؤال الثالث : صل من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه	أ. طرقا صحية لطهي اللحوم
٢- تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن	ب. قلي
٣- طريقه .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية	ج- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

الموضوع التاسع : الإسعاف الأولية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. (   )
٢) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. (   )
٣) ينظم الهلال الأحمر ورش عمل لتعليم الاسعافات الأولية ومكونات حقيبتها. (   )
٤) من مكونات حقيبة الإسعافات الأولية المقص والشاش والمعقم والرباط الطبي . (   )
٥) يستخدم الشاش المعقم للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع. (   )
٦) يستخدم كريم لعلاج اللدغات يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها. (   )
٧) يستخدم المقص لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح. (   )
٨) الشاش المعقم يستخدم لمعالجة الجروح المفتوحة. (   )
٩) يستخدم الكريم المطهرلمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (   )
١٠) يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها . (   )
١١) يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة. (   )

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :-

١- الضمادات اللاصقة تستخدم لـ ....

أ- لف الالتواءات   ب- تضميد الجروح   ج- لتخفيف الآلام   د- لمعالجة الجروح

٢- ليس من الأمان مساعدة الأشخاص المصابة بحالات...........

أ- الاصابات البالغة   ب- الاصابات البسيطة   ج- الاصابات العادية

٣- يستخدم الكريم المطهرفي

أ- تطهير الجرح   ب- لف الالتواء   ج- تثبيت الرباط   د- تثبيت الذراع

٤- لمعالجة الجروح المفتوحة

أ- شاش معقم   ب- كريم علاج اللدغات   ج- الكمادات

٥- تستخدم في الاسعافات الأولية.

أ- بكرة الدهان   ب- كريم الدهان   ج- معجون الحوائط

٦- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم .... المخصص لخدمة الإسعاف

أ- ١٢٣   ب- ١٢٢   ج- ١٢١

٧- يستخدم.......... لربط الإلتواءات وتثبيتها .

أ- الرباط الطبي   ب- الشاش المعقم   ج- الشريط اللاصق

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

(شريط لاصق جراحي - الرباط الطبي - الضمادات اللاصقة - كريم مطهر - المقص - شاش معقم - كريم لعلاج اللدغات – الكمادات)

١) .... يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.
٢) .... لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.
٣) .... لمعالجة الجروح المفتوحة.
٤) .... للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع.
٥) .... لتطهير الحروق والجروح والخدوش.
٦) .... لتخفيف الألام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.
٧) .... لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة,
٨) .... لتثبيت الرباط على الجرح

السؤال الرابع: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

أ	ب
١- من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية	أ- المخصص لخدمة الإسعاف
٢- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم ١٢٣	ب- الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ( )
٢) لا ضرر من توصيل عدة أجهزة إلكترونية بواسطة سلك أي مشترك واحد. ( )
٣) يتسبب حدوث الحريق في تصاعد الدخان واضرار في المنزل. ( )
٤) من أسباب تسرب الغاز أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله. ( )
٥) قد تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل. ( )
٦) لا تفتح الثلاجة لتحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، ( )
٧) فصل الأجهزة الإلكترونية من القابس يسبب تلفها عند انقطاع الكهرباء. ( )
٨) يستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج من الزيت . ( )
٩) عند حدوث تسرب غاز غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي. ( )
١٠) إخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء. ( )
١١) قد يحدث الحريق عند توصيل عدة أجهزة اليكترونية في سلك مشترك واحد. ( )
١٢) نستخدم الماء لاخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )
١٣) عند انفجار مواسيؤ المياه يجب الاتصال بطوارئ شركة الغاز. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ- بنزين ب- ماء نقي ج- زيت د- بيكربونات الصوديوم

٢) يجب ألا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

أ- تضئ ب – تطفي ج- تنزع

٣) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم ....

أ- ١٢١ ب- ١٢٩ ج- ١٨٠

٤) تخمد الحرائق التي تحدث في أي منزل بواسطة فريق ....

أ- الإسعاف ب- الإطفاء ج– الشرطة

٥) إذا شممت رائحة غاز ذلك يشير إلى تسرب ....

أ- الماء ب– البنزين ج– الغاز الطبيعي

٦) الزيوت والدهون تعتبر قابلة ....

أ- للاشتعال ب– للإطفاء ج– للتسريب

٧) .... قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.

أ- انقطاع الكهرباء ب– توصيل الكهرباء ج– تسرب الغاز

٨) رقم خدمة الطوارئ .... إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

أ- ١٨٠ ب– ٩٩٩ ج- ١٢٩

٩) رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو ....

أ- ١٨٠ ب- ٩٩٩ ج- ١٢٩

١٠) لابد من توفر .... في المنزل للوقاية من الحريق .

أ- طفاية الحريق ب- المقص ج- المكنسة د- الدفاية

١١) في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن

أ- تغلق مفاتيح البوتاجاز ب- نستخدم طفاية الحريق ج- أ ، ب معا

١٢) في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب .

أ- الابتعاد عن الكهرباء ب- الانتظار في المنزل ج- مغادرة المنزل والاتصال ١٢٩

١٣) للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع الحريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر ...

أ- طفاية الحريق ب- بنزين ج- زيت

١٤) يجب غلق البوتاجاز عند ....

أ- تسرب الغاز ب- الطهي ج- انقطاع الماء

١٥) في حالة حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب ابلاغ طوارئ ....

أ- الكهرباء ب- الغاز الطبيعي ج- الاسعاف

١٦) للحفاظ على السلامة في المنزل يجب وجود ....

أ) ماء ب) غاز ج) طفاية حريق

١٧) عند انفجار مواسير المياه يجب أولا ....

أ- إطفاء مفاتيح البوتجاز ب- عدم فتح باب الثلاجة ج- البحث عن مصدر التسريب وغلقه.

١٨) عند إنبعاث رائحة غاز من البوتاجاز لا يجب........

أ- فتح النوافذ ب- اضاءة الانوار ج- جميع ماسبق

١٩) يجب نزع جميع الفيش خاصة بجميع الأجهزة عند ....

أ- انقطاع اللكهرباء ب- انقطاع الماء ج- انقاع الغاز

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. غادر المنزل فورا ولا تضيء أية مصابيح كهربائية	أ. يمكن أن ينتج عنة اشتعال حريق
٢. إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد	ب. إذا كان هناك تسرب غاز

اسئلة الموضوع الحادي عشر : السلامة في الطلاء

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع الطلاء. (   )
٢) الدهان المحترف يضع مخططا ليفهم ويحدد كيف يريد الطلاء أن يبدو. (   )
٣) اللون لا يحدث فرقا في شكل الغرفة عند دهانها. (   )
٤) الدهان المحترف لا يفكر في المعدات التي يحتاج إليها. (   )
٥) الدهان المحترف يلتزم باحتياطات السلامة الواجب اتخاذها. (   )
٦) من خطوات طلاء غرفة بأمان وسلامة هي أحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها . (   )
٧) للحافظ على سلامتك عند استخدام السلم تأكد من أن السلم في حالة جيدة. (   )
٨) يجب وضع ساقي السلم على سطح منحدر لمنع سقوطه. (   )
٩) أثناء طلاء الجدران الداخلية، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوئة. (   )
١٠) إحم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، بارتداء قفازات العمل أو مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان. (   )
١١) يفضل وضع مواد الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. (   )
١٢) أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء . (   )
١٣) ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. (   )
١٤) يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية اثناء الطلاء . (   )
١٥) يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. (   )
١٦) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مغلقة. (   )
١٧) يجب تخزين الطلاء في أماكن جافة. (   )
١٨) لا يجب ارتداء الكمامة عند الطلاء. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) أي من الأدوات الأتية نحتاجها أثناء عمليه الطلاء ....؟

أ- مقص   ب - بكرة دهان   ج - شريط لاصق للجروح   د. شاش معقم

٢) فني الدهان المحترف يستخدم أسلوب .... أثناء عمله ليضمن الحصول على أفضل النتائج.

أ- خطوة خطوة   ب- اجمالي الخطوات   ج- دفعة من الخطوات

٣) يعتبر السلم، طلاء الجدران الداخلية، فرش طلاء ، بكرة دهان من ....

أ- أدوات الطلاء   ب- أدوات صيانة الكهرباء   ج- أدوات السباكة

٤) لتجنب الحرائق قم بتخزين الطلاء بعيدا عن مصادر ....

أ- الماء   ب- الحرارة   ج- الهواء

٥) لتجنب الحرائق تأكد من أن أوعية الطلاء ....

أ- مفتوحة   ب- متروكة   ج- مغلقة بإحكام

٦) عملية .... يمكن أن تحول الغرفة الى مساحة جديدة وفريدة من نوعها.

أ- الطلاء　　ب- البناء　　ج- الهدم

٧) من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء.

أ- ترك النوافذ مفتوحة　　ب- غلق النوافذ　　ج- غلق الابواب

٨) من إرشادات طلاء غرفه بسلامه وأمان ....

أ- احمي عينك　　ب- لاتحمي عينك　　ج- احمي حذائك

٩) من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون

أ- الأزميل　　ب- فرش الطلاء　　ج- مفاتيح الربط　　د- المنشار

١٠) يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ- قفازات مطاطية　　ب- نظارات الأمان　　ج- قناع الغبار

١١) من أدوات الطلاء ....

أ- بكرة الدهان　　ب- مقص　　ج- رباط طبى

أسئلة درس شخصيات مصرية مؤثرة: السير مجدي يعقوب

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) مجدي يعقوب هو أستاذ في طب الكبد يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي. (   )

٢) ولد مجدي يعقوب في محافظة الشرقية في مصر. (   )

٣) حصل مجدي يعقوب على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الـ ٢٥ من عمره. (   )

٤) طب القلب هو فرع من فروع الطب يعنى بدراسة صحة القلب. (   )

٥) مجدي يعقوب سكن وعمل في جميع أنحاء العالم . (   )

٦) شارك مجدي يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في جنوب افريقيا . (   )

٧) اسس اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... هو طبيب كبير له مسيرة مهنية ناجحة في جراحة القلب ومحب جدا لوطنه مصر.

أ- مجدي يعقوب   ب- مصطفى مشرف   ج- أحمد زويل

٢. كان والد مجدي يعقوب يعمل ....

أ- مهندس   ب- كيميائي   ج- طبيبا جراحا

٣. في عام ٢٠٠٨، أنشأ مجدي يعقوب مع زملائه .... بمدينة أسوان

أ- مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب (MYF) ب- مستشفى سرطان الأطفال ج- مستشفى الاورمان

٤. سيقدم .... علاجا مجانا وعالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب،

أ- مستشفى سرطان الأطفال   ب- مستشفى الاورمان ج- مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب، في القاهرة

أسئلة درس المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) وصفية نزرين متسلقة جبال، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوجرافيك. (   )

٢) وصفية نزرين هي أول شخص هندي يتسلق القمم السبع. (   )

٣) وصفية نزرين تتبع نظاما غذائيا نباتيا صحيا. (   )

٤) لا تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة. (   )

٥) يجب أن يكون عقل وصفية قويا ومرنا لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة. (   )

٦) تمارس وصفية التأمل واليقظة الذهنية على فترات متباعدة لتصفية عقلها. (   )

٧) تعتقد وصفية بأننا كلا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... أي أعلى قمم جبال في القارات السبع.

أ- القمم السبع   ب- البحار السبع   ج- الأنهار السبع

٢. دولة وجنسية وصفية نزرين هي ....

أ- الهند   ب- باكستان   ج- بنجلاديش

أسئلة الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) تتشابه جميع الحدائق في تصميمها . ( )
٢) حديقة أنطونيادس مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة. ( )
٣) تتشابه الحدائق العامة في الشكل بعضها مثل بعض. ( )
٤) تتيح المتنزهات والحدائق العامة مجالا المرح والتعلم. ( )
٥) الحدائق غير مفيدة للبيئة لأن النباتات تزيد تلوث الهواء. ( )
٦) تصمم الحدائق بشكل غير منظم وغير مبالغ فيه. ( )
٧) تصميم الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. ( )
٨) لايفكر المصممون في الحجم الذي ستصل إليه النباتات بعد نموها. ( )
٩) في الحدائق العامة توجد نباتات معمرة (مزهرة) ام حولية ونباتات لديها أوراق الوانها زاهية أو باهتة. ( )
١٠) يستمتع زائرين الحدائق بوجود مساحات مشمسة مفتوحة حيث يستطيع الاطفال الركض واللعب. ( )
١١) يستمتع زائرين الحدائق بوجود مقاعد للنوم عليها . ( )
١٢) يستمتع زائرين الحدائق بوجود مقاعد بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ. ( )
١٣) تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم. ( )
١٤) يجب الاهتمام بشكل الحديقة عند تصميمها. ( )
١٥) اماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )
١٦) تساعد أماكن الظل في الحديقة علي الشعور بالتوتر. ( )
١٧) عتبر الحدائق مفيدة للبيئة فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء. ( )
١٨) تنمو النباتات الحولية خلال عام . ( )
١٩) المساحات الخضراء تمتص غاز الهيدروجين. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) تنمو النباتات الحولية خلال ....

أ. عام ب- اسبوع ج- شهرين د. عدة اعوام

٢) حديقة .... هي أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية.

أ- الحيوان ب- أنطونيادس ج– الاسماك

٣) .... هي مكان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة.

أ- المسرح ب– الغابات ج– المتنزهات

٤) تحتوي الحدائق على ....

أ- نباتات ب- مساحات مائية ج– ألعاب للأطفال د– كل ما سبق

٥) .... هي الأرصفة والممرات والبرجولات .

أ- التعريشات الخشبية ب– البرك المائية ج– المقاعد

٦) النباتات تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز .....

أ- النيتروجين ب- الهيليوم ج- الأكسجين

٧) عند .... الحدائق يأخذ في الاعتبار الأشخاص الذين سيستفيدون من الحديقة.

أ- تصميم ب- ازالة ج- انشاء

٨) يستمتع زائرين الحدائق بوجود .... للاسترخاء والتحاور.

أ- الشمس ب- الظل ج- الهواء الطلق

٩) أماكن الظل بالحديقة تساعد على . ...

أ- اللعب ب- النشاط ج- الاسترخاء

١٠) من اقدم الحدائق حديقة انطونيادس الموجودة في ....

أ- القاهرة ب- الجيزة ج- الإسكندرية

١١) المساحات الخضراء تمتص غاز الهيدروجين.

أ- ثاني أكسيد الكربون ب- الاكسجين ج- الهيدروجين

السؤال الثالث: : اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- المساحات المشمسة بالحديقة	أ- النباتات الحوليا
٢- أماكن الظل بالحديقة	ب- تساعد على اللعب
٣- تنمو لمدة عام واحد	ج- تساعد على الاسترخاء

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يعتبر الكتان من انواع الأقمشة ثقيلة الوزن . ( )
٢) الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئه . ( )
٣) لاتشكل الثياب جزءا من شخصيتك ولاتظهر الكثير عنك. ( )
٤) طرق العناية بملابسك والحفاظ عليها جيدا لفترة أطول توفر مالك . ( )
٥) الاعتناء بملابسك تجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها. ( )
٦) عند غسل الملابس تصنف حسب نوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتساخها. ( )
٧) استخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأنه يستهلك طاقة أقل، ( )
٨) تجنب استخدام آلة تجفيف يوفر الطاقة المستهلكة ، ( )
٩) يفضل استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من المجفف. ( )
١٠) تبدو الملابس المكوية أقل أناقة. ( )
١١) توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس. ( )
١٢) يجب أن تخزن الملابس بعناية وقم بتعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب. ( )
١٣) ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس . ( )
١٤) الاهتمام بالملابس يوفر المال لانه يحافظ على الملابس بحالة جيد. ( )
١٥) يتم انتاج قماش الحرير من دودة القز. ( )
١٦) قماش الصوف يتم انتاجه من مصدر نباتي. ( )
١٧) قماش الصوف يتم استخراجه من الأغنام. ( )
١٨) الملابس البولسيتر من الملابس ضارة للبيئة. ( )
١٩) الملابس المكوية تكون أكثر اناقة. ( )
٢٠) تصنع الاقمشة من مصادر متتعدة. ( )
٢١) معالجة البقعة بطريقة صحيحة يحافظ على الملابس لمدة أطول . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ- المسحوق ب- المال ج- الكهرباء د. الماء

٢) يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ......

أ- رخيصة الثمن ب- متينه ويمكن غسلها ج- ثقيلة في الوزن د. ناعمه ولينه

٣) يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئه مثل ....

أ-الأغنام ب- البترول ج - الكتان د- دودة القز

٤) طرق العناية بالملابس مفيد .... لأن شراء كمية أقل من الثياب يعنى استخدام عدد أقل من الموارد.

أ- للأسرة ب- للبيئة ج– للصحة

٥) عند .... ملابسك افرزها بحسب لونها (البيضاء، ألوان فاتحة، الداكنة ، المتشابهة في درجة اللون)

أ- تفصيل ب- غسل ج- بيع

٦) يجب معالجة .... فور حدوثها، وقبل أن يتم غسلها.

أ- الثقوب ب- البقع ج- العيوب

٧) استخدم المياه .... لغسل الملابس لأنه يستهلك طاقة أقل،

أ- الباردة ب- الساخنة ج- المغلية

٨) عند غسيل الملابس تجنب استخدام .... يوفر الطاقة المستهلكة ،

أ- السخان ب- الغسالة ج- آلة تجفيف

٩) يفضل استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من ....

أ- المجفف ب- المكواة ج- المعقم

١٠) مصدر قماش الحرير ....

أ- دودة القز ب- الأغنام ج- البترول د- الماعز

١١) الملابس يجعلها أكثر اناقة

أ- تخزين ب- اتساخ ج- كي د- نقع

١٢) إحدى مميزات الملابس المصنوعة من الصوف

أ- ناعمة ب- لا تتجعد بسهولة ج- خفيفة الوزن

١٣) قماش الصوف مصدره ....

أ- القطن ب- الأغنام ج- الكتان

١٤) يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر نباتية مثل

أ- القطن ب- الكتان ج- كلاهما

١٥) يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر طبيعية مثل

أ- الصوف ب- القطن ج- كلاهما

١٦) يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر كيماوية مثل

أ- القطن ب- الحرير ج- البترول

١٥) معرفة رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس تهدف الى........

أ- سهولة العثور عليها ب كيفية الاعتناء بها ج- لتعليق الملابس

١٦) يتم صناعة الملابس البوليستر من ....

أ- القطن ب- الحرير ج- البترول

السؤال الثالث : صل تعليمات تنظيف الملابس برموزها الموجودة ملصقات الملابس :

١. يغسل في الغسالة بمياه باردة.		أ)
٢. لايكوى		ب)
٣. يكوى على درجة حرارة منخفضة		ج)
٤. يغسل باليد فقط.		د)

السؤال الرابع: صل مصادر الأقمشة بمميزاتها :-

القماش		المصدر
١. القطن متين، يمكن غسله		أ) نبات القطن
٢. الصوف دافئ ولا يتجعد بسهولة		ب) حيوانات الأغنام
٣. البوليستر لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة		ج) مواد البترولية
٤. الحرير ناعم، لين، متين		د) دود القز
٥. الكتان خفيف الوزن وجيد التهوية		ه) نبات الكتان

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١) قماش الصوف	أ. يجعلها أكثر أناقة
٢) دافئ ولا يتجعد بسهولة	ب. مصدره الأغنام
٣) كى الملابس	ج. الصوف

أسئلة الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية . (   )
٢. يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسة الشركة هو شعار الشركه . (   )
٣. لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء . (   )
٤. تصمم الحملة الترويجية لإقناع الناس بشراء المنتج بواسطة فريق التسويق لاي شركة. (   )
٥. تعد العلامات التجارية مهمة لانها تعبر عن هوية هذه الشركة. (   )
٦. تشير العلامة التجارية إلى عملائها بطريقة واضحة ومشوقة عن طبيعة وأهمية عملها. (   )
٧. لا تختلف العلامة التجارية عن الشعار. (   )
٨. لا تعد الصور المناسبة مهمة في العلامات التجارية. (   )
٩. تستخدم العلامات التجارية الناجحة الكلمات فقط . (   )
١٠. عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية يجب تحديد ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. (   )
١١. عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية يجب ما القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة. (   )
١٢. لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. يعبر شعار الشركه عن ....
أ- الون   ب- الشكل   ج- الهويه   د- الرمز
٢. تعبر .... عن هوية الشركة
أ-الصور   ب- الألوان   ج- العلامة التجارية   د- الرسومات
٣. .... هوية الشركة، تخبرنا عما تقوم به الشركة
أ- العلامة التجارية   ب- الشعار   ج– المنتجات
٤. .... رمزيوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.
أ- العلامة التجارية   ب- الشعار   ج– المنتجات
٥. تستخدم العلامات التجارية .... كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة .
أ- الناجحة   ب– العادية   ج– الفاشلة
٦. الشعار الصغير يمكن قراءته ....
أ- بصعوبة   ب- بسهولة   ج- بمجهود
٧. العلامة التجارية تعبر عن ....
أ- هوية الشركة   ب- رمز الشركة   ج- شعار الشركة
٨. يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط

السؤال الثالث : صل العمود أ بما يناسبه بالعمود ب

أ	ب
١ ـ العلامة التجارية	أ- الشعار
٢ ـ يعرف المشروع التجاري او الشركة في ابسط اشكالها	ب- تعبر عن هوية الشركة

أسئلة الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. **عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيط ومناسب لجميع الفئات .** ( )
٢. التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما. ( )
٣. من امثلة على التصاميم (المبنى الذي تسكن فيه. ( )
٤. لا ينظر المصممون إلى السوق المستهدف . ( )
٥. ينظر المصممون الى من هي الفئة من الناس التي سترغب في شرائه وكيف سيشترونه. ( )
٦. من الضروري أن يكون التصميم معقدا، ليصعب استخدامه. ( )
٧. يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )
٨. من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق. ( )
٩. يحسن المصممين تصميمات المنتجات اذا وجدت فيها مشاكل. ( )
١٠. قد يكون لبعض المنتجات تأثير سلبي على كوكب الأرض. ( )
١١. من الضروري أن يأخذ مصممو المنتجات في الاعتبار مبادىء الاستدامة. ( )
١٢. عند عمل تصميم لابد أن يكون بسيطا. ( )
١٣. من مبادىء التصميم الجيد أن يكون بسيطا لتسطيع جميع الفئات استخدامه ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....
أ-الصور ب. اللون ج- العلامة التجارية د- الرسومات

٢. .... يجعل استخدام الأشياء سهلا .
أ- الشعار ب- العامة التجارية ج- التصميم)

٣. .... يفكرون أولا بالشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وبطريقة استخدامه.
أ- المنتجين ب- المصممين ج- البائعين

٤. التصميم .... هو الأيسر في الاستخدام.
أ- الجيد ب- الصعب ج- المعقد

٥. على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها ....
أ- المستخدمون ب- المصممين الاخرين ج- المسوقون

٦. ....هي المجموعة الناس التي يطلب منها تجربة المنتج .
أ- مجموعة التصميم ب- مجموعة التركيز ج- مجموعة التسويق

٧. .... أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه.
أ- مبادىء الاستدامة ب- اعادة التدوير ج- إعادة الاستخدام

٨. عند عمل تصميم يجب أن يكون مناسبا ....
أ- لجميع الفئات ب- لبعض الفئات ج- لفئات محددة

٩. أحد مبادئ التصميم الجيد ....
أ- سهل ب- معقد ج- صعب

١٠. يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....
أ- المستهلك ب- المنتج ج- المصمم

أسئلة الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركه . ( )
٢. يجب ان يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات. ( )
٣. بدون الاعلانات قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم. ( )
٤. تعرض الاعلانات في أماكن عد ومنها التليفزيون . ( )
٥. لايساعد الإعلان في نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة. ( )
٦. يجب أن يكون الإعلان قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسى. ( )
٧. التسويق الشفوي لا يعتبر ذا مصداقية وينسي. ( )
٨. يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات فقط. واربط الإعلان به. ( )
٩. تأكد من أنك تعرف كل المستجدات عن منافسيك، ( )
١٠. ليس من الضروري أن تكون دائما صادقا وتعطي المعلومات الصحيحة للعملاء في الإعلان. ( )
١١. يعتبر سلوك قانوني أن تعطي معلومات خاطئة في إعلان منتج ما. ( )
١٢. الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبا للانتباه. ( )
١٣. الإعلان الناجح لا يلفت الانتباه. ( )
١٤. يجب على الشركات ابتكار شعار مناسب لنجاح الحملة الإعلانية لديهم. ( )
١٥. لا توثر الإعلانات التجارية في عملية الشراء. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يعتبر من الأشياء غير ....

أ- الفنية ب- القانونية ج-الائقة د- اللازمه

٢. يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان على طريق التسويق ....

أ- الشفهي ب- الجيد ج- المبتكر د. المتبع

٣. .... توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات.

أ- الشعار ب- العلامة التجارية ج- الإعلانات

٤. .... يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة.

أ- الإعلان الفعال ب- الإعلان الغالي ج- الإعلان المستهدف

٥. .... يجذب الناس ويثير انتباههم. وللمحافظة على لفت انتباههم،

أ- الإعلان ب- الإعلان الجيد والناجح ج- الإعلان اليومي

٦. .... يعتمد على قيام العملاء المقتنعون بإخبار العملاء المحتملين عن مدى رضاهم عن عمل

أ- التسويق الشفهي ب- التسويق الفردي ج- التسويق الالكتروني

٧. تساعد الإعلانات بشكل عام علي ....

أ- نقل معلومات المنتج ب- جذب عدد عملاء أكثر ج- أ ، ب معا

٨. يوفر المعلومات المهمة عن المنتج ....

أ- الشعار ب- الإعلان ج- الرمز

٩. التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ- بالعمولة ب- بالنسبة ج- الشفهي

١٠. يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط

أ- ٦ ب- ٣ ج- ٩

السؤال الثالث : اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة	أ- الإعلان الفعال
٢- يوفر المعلومات المهمه عن المنتج	ب- الاعلان

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

أسئلة درس شخصيات مصرية مؤثرة: حسن فتحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. السيد/ حسن فتحي درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة، ( )
٢. رفض حسن فتحي تأثيرات العمارة الغربية وتأثر بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة. ( )
٣. درب حسن فتحي السكان المحليين على صنع مواد البناء، ( )
٤. شجع حسن فتحي على استخدام مواد البناء الصناعية مثل الاسمنت. ( )
٥. يؤمن حسن فتحي بإشراك الفقراء وتمكينهم خلال كل مراحل عملية التصميم والبناء. ( )
٦. قرية القرنة الجديدة هي قرية في محافظة الأقصر شارك في تصميمها السيد حسن فتحي. ( )
٧. شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية قرية القرنة الجديدة لأنها جزء من التاريخ المعماري. ( )
٨. صممت كل الغرف في مساكن القرنة بحيث تتمتع بعزل جيد وتهوية جيدة، ( )
٩. أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة. ( )
١٠. أصبحت العديد من المباني الأصلية في قرية القرنة الجديدة، في حالة سيئة الآن، ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... هو مهندسا معماريا وأستاذا جامعيا مصريا حاز على شهرة عالمية. ولقب بمهندس الفقراء

أ- السيد/ حسن فتحي   ب- دكتور مجدي يعقوب   ج- المهندس هاني عازر

٢. المهندس حسن فتحي هو رائد العمارة .... ،

أ- الحديثة   ب- القديمة   ج- المستدامة

٣. صمم السيد حسن فتحي أكثر من .... مشروعا.

أ- ١٧٠   ب- ١٠٠   ج- ٥٠٠

٤. قرية .... هي قرية في محافظة الأقصر شارك في تصميمها السيد حسن فتحي.

أ- القرنة الجديدة   ب- الجناية الجديدة   ج- الخارجة

أسئلة درس المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تريد نيروبا راو المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند. (   )

٢. لا تعتقد نيروبا راو أن مساعدة وتفاعل الناس مع الطبيعة هو مفتاح حماية البيئة بالهند. (   )

٣. تشكل النباتات والأشجار حجر الأساس للبيئة الطبيعية وتعتمد عليها الحيوانات والطيور. (   )

٤. يشمل مشروع نيروبا راو توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها. (   )

٥. لا تحتاج نيروبا راو أن تعمل مع خبراء في علم النبات لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. (   )

٦. يتعين على نيروبا راو الجلوس عند قاعدة شجرة طويلة جدا لفترة طويلة لرسم تفاصيلها بدقة. (   )

٧. برزت لوحات نيروبا راو في كتب عدة عن النباتات والحيوانات في الهند وعلى أغلفة الكثير من الروايات الشهيرة. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... رسامة نباتية من الهند ، اثارت رؤية النباتات والحيوانات اثناء رحلات عائلتها وهي صغيرة اهتمامها بالحياة النبابية وحمايتها.

أ- نيروبا راو　　　ب- وصفية نزرين　　　ج- انيقا اولاه

٢. نبات اليام أو قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة .....

أ- جميلة　　　ب- اللحوم المتعفنة　　　ج- سامة

٣. وتعمل نيروبا راو حاليا على .... ممتع وغني بالمعلومات يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند، بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم.

أ- كتاب للطبخ　　　ب- كتاب للعلوم　　　ج- كتاب للأطفال

أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية. (خ)
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. (ص)
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة. (خ)
٤. يتألف طبق الكشري من القمح والأرز فقط. (خ)
٥. يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا. (خ)
٦. الخضروات فقط هي جزء مهمة من النظام الغذائي. (خ)
٧. يجب أن تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. (خ)
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. (ص)
٩. يفضل عدم ممارس الرياضة البدنية يوميا. (خ)
١٠. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. (ص)
١١. عند تناول الدجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. (ص)
١٢. تتوافر في المحاشى جميع العناصر الغذائية. (خ)
١٣. ليس من الضروري تناول الخضروات. (خ)
١٤. يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم. (ص)
١٥. يجب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه. (ص)
١٦. لا يجب عليك ممارسة الرياضة البدنية يوميا. (خ)
١٧. لا يعتبر الماء عنصرا مهما لاجسامنا. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- الرياضية　　ب- الغناء　　ج- الدراسة　　د- اللهو

٢- يجب أن نتناول كميات .... من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.

أ- أقل　　ب-اكثر　　ج- غير محددة

٣- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨　　ب- ٨　　ج- ٣

٤- تناول لحوم .... من الدهون.

أ- المليئة　　ب- الكثيرة　　ج- الخالية

٥- .... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

أ- لا تضف　　ب- اضف　　ج- لاشئ مما سبق

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.

أ- غير مهم　　ب- مستحب　　ج- مهم

أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (ص)
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (خ)
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها (ص)
٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. (ص)
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة (ص)
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان (ص)
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. (ص)
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز. (ص)
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمك إليها. (خ)
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك . (خ)
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. (ص)
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. (ص)
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠ %من وزن أجسامنا. (ص)
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. (خ)
١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. (خ)
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية . (ص)
١٧. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصوليا على دهون غير صحية. (خ)
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. (ص)
١٩. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها . (ص)
٢٠. نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين. (خ)
٢١. الالبان مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان . (ص)
٢٢. يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات　ب البروتينات　ج- الكربوهيدرات　د- السموم

٢- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم　ب الحديد　ج- الصوديوم　د- السموم

٣- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات　ب- النشويات　ج- الفيتامينات　د- الماء

٤- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم　ب- الحديد　ج – الفسفور　د- الماء

٥- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات ب- الفيتامينات ج- الأملاح المعدنية

٦- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات ب- السكريات ج- الفيتامينات

٧- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- البروتينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات ب- البروتينات ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A ب- C ج- B

١١- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A ب- C ج- B

١٢- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٣- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٤- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٥- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .

أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

١٦- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح ب- الدهون ج- البروتينات

١٧- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون ب- الاملاح ج- النشويات

١٨- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

١٩- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢٠- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢١- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات

٢٢- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ) الصحي ب) غير الصحي ج) المضر

٢٣- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٤- تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز.

أ) النشويات ب) الدهون ج) الفيتامينات

٢٥- تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....

أ- الهضم ب- النوم ج- التنفس

٢٦- من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات

أ- الخضروات ب المكسرات ج- الفاكهة

٢٧- يساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

أ- الاملاح المعدنية ب- الماء ج- البروتينات

ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يحتاج الجسم الفيتامينات لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٢. نجد الدهون الصحية في البذور
٣. يحتوي السمك على فيتامين A
٤. الحديد عنصر مهم للدم
٥. اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن الجاموسي

بلال نصر الخوارزمي 01065760483

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (خ)
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (ص)
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (خ)
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. (ص)
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (ص)
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (خ)
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. (خ)
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (خ)
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب النشويات   ج- السكريات   د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات   ب الدهون   ج – السكريات   د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال   ب- الكبار   ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الاطعمة السريعة   ب– الطعام الجاهز   ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
أ- السريعة   ب– الصحية   ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
أ- الكشري   ب– البرجر   ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية   ب- الكشري   ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
أ- البليلة   ب- الملوخية   ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (ب)	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من (أ)	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (خ)
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (خ)
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. (ص)
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (ص)
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. (ص)
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. (ص)
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. (خ)
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. (ص)
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. (خ)
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. (ص)
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. (خ)
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. (ص)
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د. المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- الالياف ج- الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر ب- الدهون ج- الاملاح د- كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية – المشوية - السكر – الطبيعي – الصناعي – البليلة)

١. البطاطس **المشوية** بدلا من البطاطس **المقلية**.
٢. عصير **الفاكهة** أو الماء بدلا من المشروبات **الغازية** ،
٣. العصير **الطبيعي** يحتوى على قليل من **السكر**.
٤. يمكن تناول **حمص الشام** أو **البليلة**.

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات السريعة طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة (ب)	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من (ج)	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات(أ)	ج- الدهون

الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها (خ)
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. (ص)
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. (ص)
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. (خ)
٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها . (ص)
٦. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها. (خ)
٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت. (ص)
٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها. (خ)
٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. (خ)
١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط. (ص)
١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها. (ص)
١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. (خ)
١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. (خ)
١٤. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير

٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح

٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني

٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة ....

أ- الصحية ب– الفاسدة ج– المحفوظة

٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد ....

أ- تمرض ب– تشفى ج– لاشئ مما سبق

٦. تعتبر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د– كل ماسبق

٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على .... والعناصر الغذائية الأخرى.

أ- السكريات ب– اللحم ج– الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية ....

أ- دافئة ب- رطبة ج- كلاهما

٩. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة ....

أ- دافئة ب- باردة ج- ساخنة جدا

١٠. اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب- المطبخ ج- البوتجاز

١١. يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل ....

أ- الطفيليات ب- البكتيريا ج- السموم

١٢. للمحافظة على سلامة الطعام اغسل ...... باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا

أ- يديك ب- قدميك ج- عينيك

١٣. امسح المناضد في المطبخ .... قبل إعداد الطعام وبعده

أ- بمعقم ب- بالماء فقط ج- بقماشة نظيفة

١٤. تتغذى البكتريا والفطريات على

أ- السكريات ب- الكربوهيدرات ج- الفيتامينات

١٥. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع ....

أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء

١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه .

أ) فاسد ب) نظيف ج) طازج

١٧. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب.

أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا. (ص)
٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (ص)
٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي (خ)
٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا (ص)
٥. الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (خ)
٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (ص)
٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (خ)
٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية. (ص)
٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. (خ)
١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء. (ص)
١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان. (ص)
١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح. (ص)
١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه. (ص)
١٤. الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي . (خ)
١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ- الغازية ب- الصناعية ج- المعلبة د. الطبيعية

٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ- باردا ب- دافئا ج- ساخنا د- معقما

٣. ..... له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٤. .... يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .

أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما

٥. الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب .... صحي أكثر.

أ- الطبيعي ب- الصناعي ج- المختلط

٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته ....

أ- نظيف ب- غير نظيف ج- مكرر

٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية .... من العناصر الغذائية

أ- قليلة ب- متوسطة ج- كبيرة د- كثيرة

٨. لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومصفى .

أ- سكر ب- ملح ج- خل

٩. يحتوى الشراب الصناعى نسبة .... من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- متساوية ب- عالية ج- منخفضة.

١٠. تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ......

أ- العفن ب- الماء ج- الغليان

١١. الشراب الطبيعي غني ....

أ) السكريات ب) الفيتامينات ج) السعرات

١٢. يتم تسخين الشراب الى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على.........

أ- اللون ب- الطعم ج- البكتيريا

١٣. تضاف المواد الحافظة للمشروبات لحمايتها من.............

أ- التعفن ب- التبخر ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

أ	ب
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ب	أ. للقضاء على البكتريا
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف ج	ب. لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- عند إعداد الشراب الصناعى يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة أ	ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأوانى بعيدة عن طرف البوتاجاز. (ص)
٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. (ص)
٣. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السليكون لأنها لاصقه وغير مرنه. (خ)
٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز. (ص)
٥. للحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز. (خ)
٦. عند استخدام السكين لتقطيع الطعام يجب أن تكون بعيدا عن يديك . (ص)
٧. يفضل أن تقطع الطعام فوق حوض المطبخ. (خ)
٨. مقلاة الألومنيوم المطلية بألوان من الخارج قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند الحرارة عالية. (ص)
٩. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق، تسخن الطعام ويلتصق بها. (خ)
١٠. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق لايحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها. (ص)
١١. اواني الالمونيوم تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا. (خ)
١٢. أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا. (خ)
١٣. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. (ص)
١٤. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها . (ص)
١٥. تتفاعل صلصلة الطماطم مع الطاسة الالمونيوم. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة

أ- الألومنيوم   ب- البلاستيك   ج- الاستانلس   د- السيليكون

٢. من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ- ثمنها غالي   ب- لونها واحد   ج- ثمنها رخيص   د- تتفاعل مع الأطعمة

٣. أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

أ- السليكون   ب- الإستانليس استيل   ج- الألومنيوم   د. مواد غير لاصقة

٤. تنبعث من مقلاة الالمونيوم .... جزيئات الألومنيوم في الطعام.

أ- رخيصة الثمن   ب- غالية الثمن   ج- كلاهما

٥. بسبب الطلاء غيراللاصق في الاواني قد تكون .... عند خدش الطلاء.

أ- لاصقة   ب- لامعة   ج- سامة

٦. الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة.......... .

أ- للصدأ   ب- للتنظيف   ج- للخدش

٧. أواني .... لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية،

أ- النحاس　　　　ب- الفولاذ　　　　ج- الالمونيوم

٨. تجنب الأدوات ..... لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضر بالبيئة.

أ- البلاستيكية　　　　ب- المعدنية　　　　ج- الخشبية

٩. يفضل شراء ملاعق .... لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.

أ- البلاستيكية　　　　ب- السيليكون　　　　ج- المعدن

١٠. يفضل شراء .... المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق　　　　ب- الملاعق　　　　ج- المقلاة

١١. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها ....

أ- رخيصة الثمن　　　　ب- تمتص الروائح　　　　ج- غالية الثمن

١٢. تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ......

أ- ثقيلة الوزن　　　　ب- خفيفة الوزن　　　　ج- مطلية بالالوان

١٣. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس　　　　ب- الالمونيوم　　　　ج- السيليكون

١٤. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من .... حتى لاتخدش الأواني

أ- الخشب　　　　ب السليكون　　　　ج- البلاستيك

١٥. من الأطعمة الحمضية التي تتفاعل مع الالمونيوم ....

أ- اللمون　　　　ب- صلصلة الطماطم　　　　ج- جميع ما سبق

١٦. تتفاعل الاواني المصنوعة من .... مع الاطعمة الحمضية مثل الطماطم واللمون.

أ- الالمونيوم　　　　ب- الاستانلس　　　　ج- البلاستيك

السؤال الثالث: أختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية　ب	أ- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٢. نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ　أ	ب- عند التعرض لدرجة حرارة عالية

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (خ)
٢) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحى. (ص)
٣) أولى خطوات إعداد طعام صحي هي النظافة الشخصية. (ص)
٤) يجب استخدم أدوات نظيفة لاعداد وتقطيع الطعام . (ص)
٥) يجب غسل يديك ومسح أسطح المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. (ص)
٦) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل. (ص)
٧) لاعداد طعام صحي يجب التحقق من الوصفة وتوافر مكوناتها بالكميات المناسبة. (ص)
٨) يفضل قلي الطعام بالزيت لأنه يجعل الطعام صحي. (خ)
٩) يفضل الافراط في طهي الخضروات لكي لا تزيد من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. (خ)
١٠) تأكد من أن نكهة زينة الطعام تمنحه طعماً لذيذاً. (ص)
١١) الطهي الجيد للدجاج واللحوم والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. (ص)
١٢) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيا. (خ)
١٣) قلي الطعام في الزيت يجعله صحيا أكثر من طرق الطهي الأخرى. (خ)
١٤) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام صحي. (خ)
١٥) يفضل عدم تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) من طرق الطهي غير الصحية ....

أ- الشوي　ب السلق　ج- القلي　د- الإعداد على البخار

٢) يجب غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل ....

أ- مجمع　ب- منفصل　ج- كلاهما

٣) يعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا ...... لطهي اللحوم.

أ- سيئة　ب- مناسبة　ج- رائعة

٤) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك.........

أ- جيدا　ب- سريعة　ج- بطيئة

٥) الدرجة الأمنة والجيدة لطهي الطعام هي .... مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة.

أ- ٧٣ درجة　ب- ١٠ درجة　ج- ١٠٠ درجة

٦) من طرق .... هي وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

أ- طهي　ب- حفظ　ج- تقديم

٧) من طرق الطهى الصحية ....

أ- القلي　ب- الشوى　ج- التحمير

٨) إحدى طرق الطهي الغير صحية..

أ) السلق ب) القلي ج) الشوي

السؤال الثالث : صل من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه ج	أ. طرقا صحية لطهي اللحوم
٢- تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن أ	ب. قلي
٣- طريقه .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية ب	ج- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

الخوارزمي
بلال نصر
01065760483

الموضوع التاسع : الإسعاف الأولية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. (خ)
٢) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. (خ)
٣) ينظم الهلال الأحمر ورش عمل لتعليم الاسعافات الأولية ومكونات حقيبتها. (ص)
٤) من مكونات حقيبة الإسعافات الأولية المقص والشاش والمعقم والرباط الطبي . (ص)
٥) يستخدم الشاش المعقم للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع. (خ)
٦) يستخدم كريم لعلاج اللدغات يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها. (ص)
٧) يستخدم المقص لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح. (ص)
٨) الشاش المعقم يستخدم لمعالجة الجروح المفتوحة. (ص)
٩) يستخدم الكريم المطهرلمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (خ)
١٠) يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها . (ص)
١١) يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :-

١- الضمادات اللاصقة تستخدم لـ ....

أ- لف الالتواءات ب- تضميد الجروح ج- لتخفيف الآلام د- لمعالجة الجروح

٢- ليس من الأمان مساعدة الأشخاص المصابة بحالات...........

أ- الاصابات البالغة ب- الاصابات البسيطة ج- الاصابات العادية

٣- يستخدم الكريم المطهرفي

أ- تطهير الجرح ب- لف الالتواء ج- تثبيت الرباط د- تثبيت الذراع

٤- لمعالجة الجروح المفتوحة

أ- شاش معقم ب- كريم علاج اللدغات ج- الكمادات

٥- تستخدم في الاسعافات الأولية.

أ- بكرة الدهان ب- كريم الدهان ج- معجون الحوائط

٦- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم .... المخصص لخدمة الإسعاف

أ- ١٢٣ ب- ١٢٢ ج- ١٢١

٧- يستخدم.......... لربط الإلتواءات وتثبيتها .

أ- الرباط الطبي ب- الشاش المعقم ج- الشريط اللاصق

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

(شريط لاصق جراحي - الرباط الطبي - الضمادات اللاصقة - كريم مطهر - المقص - شاش معقم - كريم لعلاج اللدغات – الكمادات)

١) ... كريم لعلاج اللدغات يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

٢) المقص لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.
٣) شاش معقم لمعالجة الجروح المفتوحة.
٤) الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع.
٥) كريم مطهر لتطهير الحروق والجروح والخدوش.
٦) الكمادات لتخفيف الألام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.
٧) الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة,
٨) شريط لاصق جراحي لتثبيت الرباط على الجرح

السؤال الرابع: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

أ	ب
١- من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية ب	أ- المخصص لخدمة الإسعاف
٢- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم ١٢٣ أ	ب- الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها (خ)
٢) لا ضرر من توصيل عدة أجهزة إلكترونية بواسطة سلك أي مشترك واحد. (خ)
٣) يتسبب حدوث الحريق في تصاعد الدخان واضرار في المنزل. (ص)
٤) من أسباب تسرب الغاز أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله. (ص)
٥) قد تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل. (ص)
٦) لا تفتح الثلاجة لتحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، (ص)
٧) فصل الأجهزة الإلكترونية من القابس يسبب تلفها عند انقطاع الكهرباء. (خ)
٨) يستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج من الزيت . (خ)
٩) عند حدوث تسرب غاز غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي. (ص)
١٠) إخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء. (خ)
١١) قد يحدث الحريق عند توصيل عدة أجهزة اليكترونية في سلك مشترك واحد. (ص)
١٢) نستخدم الماء لاخماد الحريق الناتج عن الزيت. (خ)
١٣) عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بطوارئ شركة الغاز. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ- بنزين ب- ماء نقي ج- زيت د- بيكربونات الصوديوم

٢) يجب ألا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

أ- تضئ ب – تطفي ج- تنزع

٣) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم ....

أ- ١٢١ ب- ١٢٩ ج- ١٨٠

٤) تخمد الحرائق التي تحدث في أي منزل بواسطة فريق ....

أ- الإسعاف ب- الإطفاء ج- الشرطة

٥) إذا شممت رائحة غاز ذلك يشير إلى تسرب ....

أ- الماء ب- البنزين ج- الغاز الطبيعي

٦) الزيوت والدهون تعتبر قابلة ....

أ- للاشتعال ب- للإطفاء ج- للتسريب

٧) .... قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.

أ- انقطاع الكهرباء ب- توصيل الكهرباء ج- تسرب الغاز

٨) رقم خدمة الطوارئ .... إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

أ- ١٨٠ ب- ٩٩٩ ج- ١٢٩

٩) رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو ....

أ- ١٨٠   ب- ٩٩٩   ج- ١٢٩

١٠) لابد من توفر .... في المنزل للوقاية من الحريق .

أ- طفاية الحريق   ب- المقص   ج- المكنسة   د- الدفاية

١١) في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن

أ- تغلق مفاتيح البوتاجاز   ب- نستخدم طفاية الحريق   ج- أ ، ب معا

١٢) في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب .

أ- الابتعاد عن الكهرباء   ب- الانتظار في المنزل   ج- مغادرة المنزل والاتصال ١٢٩

١٣) للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع الحريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر ...

أ- طفاية الحريق   ب- بنزين   ج- زيت

١٤) يجب غلق البوتاجاز عند ....

أ- تسرب الغاز   ب- الطهي   ج- انقطاع الماء

١٥) في حالة حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب ابلاغ طوارئ ....

أ- الكهرباء   ب- الغاز الطبيعي   ج- الاسعاف

١٦) للحفاظ على السلامة في المنزل يجب وجود ....

أ) ماء   ب) غاز   ج) طفاية حريق

١٧) عند انفجار مواسير المياه يجب أولا ....

أ- إطفاء مفاتيح البوتجاز   ب- عدم فتح باب الثلاجة   ج- البحث عن مصدر التسريب وغلقه.

١٨) عند إنبعاث رائحة غاز من البوتاجاز لا يجب........

أ- فتح النوافذ   ب- اضاءة الانوار   ج- جميع ماسبق

١٩) يجب نزع جميع الفيش خاصة بجميع الأجهزة عند ....

أ- انقطاع اللكهرباء   ب- انقطاع الماء   ج- انقاع الغاز

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. غادر المنزل فورا ولا تضيء أية مصابيح كهربائية ب	أ. يمكن أن ينتج عنة اشتعال حريق
٢. إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد أ	ب. إذا كان هناك تسرب غاز

اسئلة الموضوع الحادي عشر : السلامة في الطلاء

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع الطلاء. (ص)
٢) الدهان المحترف يضع مخططا ليفهم ويحدد كيف يريد الطلاء أن يبدو. (ص)
٣) اللون لا يحدث فرقا في شكل الغرفة عند دهانها. (خ)
٤) الدهان المحترف لا يفكر في المعدات التي يحتاج إليها. (خ)
٥) الدهان المحترف يلتزم باحتياطات السلامة الواجب اتخاذها. (ص)
٦) من خطوات طلاء غرفة بأمان وسلامة هي أحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها . (ص)
٧) للحافظ على سلامتك عند استخدام السلم تأكد من أن السلم في حالة جيدة. (ص)
٨) يجب وضع ساقي السلم على سطح منحدر لمنع سقوطه. (خ)
٩) أثناء طلاء الجدران الداخلية، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوئة. (ص)
١٠)إحم عينيك وأنفك ويديك خلال الطلاء، بارتداء قفازات العمل أو مطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.(ص)
١١) يفضل وضع مواد الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. (ص)
١٢) أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء . (ص)
١٣) ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. (خ)
١٤) يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية اثناء الطلاء . (ص)
١٥) يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. (ص)
١٦) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مغلقة. (خ)
١٧) يجب تخزين الطلاء في أماكن جافة. (ص)
١٨) لا يجب ارتداء الكمامة عند الطلاء. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) أي من الأدوات الأتية نحتاجها أثناء عمليه الطلاء ....؟

أ- مقص   ب - بكرة دهان   ج - شريط لاصق للجروح   د. شاش معقم

٢) فني الدهان المحترف يستخدم أسلوب .... أثناء عمله ليضمن الحصول على أفضل النتائج.

أ- خطوة خطوة   ب– اجمالي الخطوات   ج– دفعة من الخطوات

٣) يعتبر السلم، طلاء الجدران الداخلية، فرش طلاء ، بكرة دهان من ....

أ- أدوات الطلاء   ب– أدوات صيانة الكهرباء   ج– أدوات السباكة

٤) لتجنب الحرائق قم بتخزين الطلاء بعيدا عن مصادر ....

أ- الماء   ب- الحرارة   ج– الهواء

٥) لتجنب الحرائق تأكد من أن أوعية الطلاء ....

أ- مفتوحة   ب– متروكة   ج- مغلقة بإحكام

٦) عملية .... يمكن أن تحول الغرفة الى مساحة جديدة وفريدة من نوعها.

أ- الطلاء ب- البناء ج- الهدم

٧) من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء.

أ- ترك النوافذ مفتوحة ب- غلق النوافذ ج- غلق الابواب

٨) من إرشادات طلاء غرفه بسلامه وأمان ....

أ- احمي عينك ب- لاتحمي عينك ج- احمي حذائك

٩) من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون

أ- الأزميل ب- فرش الطلاء ج- مفاتيح الربط د- المنشار

١٠) يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ- قفازات مطاطية ب- نظارات الأمان ج- قناع الغبار

١١) من أدوات الطلاء ....

أ- بكرة الدهان ب- مقص ج- رباط طبى

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

أسئلة درس شخصيات مصرية مؤثرة: السير مجدي يعقوب

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) مجدي يعقوب هو أستاذ في طب الكبد يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي. (خ)

٢) ولد مجدي يعقوب في محافظة الشرقية في مصر. (ص)

٣) حصل مجدي يعقوب على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الـ ٢٥ من عمره. (خ)

٤) طب القلب هو فرع من فروع الطب يعنى بدراسة صحة القلب. (ص)

٥) مجدي يعقوب سكن وعمل في جميع أنحاء العالم . (ص)

٦) شارك مجدي يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في جنوب افريقيا . (خ)

٧) اسس اكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... هو طبيب كبير له مسيرة مهنية ناجحة في جراحة القلب ومحب جدا لوطنه مصر.

أ- مجدي يعقوب ب- مصطفى مشرف ج- أحمد زويل

٢. كان والد مجدي يعقوب يعمل ....

أ- مهندس ب- كيميائي ج- طبيبا جراحا

٣. في عام ٢٠٠٨، أنشأ مجدي يعقوب مع زملائه .... بمدينة أسوان

أ- مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب (MYF) ب- مستشفى سرطان الأطفال ج- مستشفى الاورمان

٤. سيقدم .... علاجا مجانا وعالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب،

أ- مستشفى سرطان الأطفال ب- مستشفى الاورمان ج- مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب، في القاهرة

اسئلة درس المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) وصفية نزرين متسلقة جبال، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوجرافيك. (ص)

٢) وصفية نزرين هي أول شخص هندي يتسلق القمم السبع. (خ)

٣) وصفية نزرين تتبع نظاما غذائيا نباتيا صحيا. (ص)

٤) لا تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة. (خ)

٥) يجب أن يكون عقل وصفية قويا ومرنا لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة. (ص)

٦) تمارس وصفية التأمل واليقظة الذهنية على فترات متباعدة لتصفية عقلها. (ص)

٧) تعتقد وصفية بأننا كلا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... أي أعلى قمم جبال في القارات السبع.

أ- القمم السبع ب- البحار السبع ج- الأنهار السبع

٢. دولة وجنسية وصفية نزرين هي ....

أ- الهند ب- باكستان ج- بنجلاديش

أسئلة الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) تتشابه جميع الحدائق في تصميمها . (خ)
٢) حديقة أنطونيادس مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة. (ص)
٣) تتشابه الحدائق العامة في الشكل بعضها مثل بعض. (خ)
٤) تتيح المتنزهات والحدائق العامة مجالا المرح والتعلم. (ص)
٥) الحدائق غير مفيدة للبيئة لأن النباتات تزيد تلوث الهواء. (خ)
٦) تصمم الحدائق بشكل غير منظم وغير مبالغ فيه. (خ)
٧) تصمم الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. (ص)
٨) لايفكر المصممون في الحجم الذي ستصل إليه النباتات بعد نموها. (خ)
٩) في الحدائق العامة توجد نباتات معمرة (مزهرة) ام حولية ونباتات لديها أوراقالوانها زاهية أو باهتة. (ص)
١٠) يستمتع زائرين الحدائق بوجود مساحات مشمسة مفتوحة حيث يستطيع الاطفال الركض واللعب. (ص)
١١) يستمتع زائرين الحدائق بوجود مقاعد للنوم عليها . (خ)
١٢) يستمتع زائرين الحدائق بوجود مقاعد بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ. (ص)
١٣) تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم. (خ)
١٤) يجب الاهتمام بشكل الحديقة عند تصميمها. (ص)
١٥) اماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. (ص)
١٦) تساعد أماكن الظل في الحديقة علي الشعور بالتوتر. (خ)
١٧) تعتبر الحدائق مفيدة للبيئة فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء. (ص)
١٨) تنمو النباتات الحولية خلال عام . (ص)
١٩) المساحات الخضراء تمتص غاز الهيدروجين. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) تنمو النباتات الحولية خلال ....

أ. عام ب- اسبوع ج- شهرين د. عدة اعوام

٢) حديقة .... هي أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية.

أ- الحيوان ب- أنطونيادس ج- الاسماك

٣) .... هي مكان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة.

أ- المسرح ب- الغابات ج- المتنزهات

٤) تحتوي الحدائق على ....

أ- نباتات ب- مساحات مائية ج- ألعاب للأطفال د- كل ما سبق

٥) .... هي الأرصفة والممرات والبرجولات .

أ- التعريشات الخشبية ب- البرك المائية ج- المقاعد

٦) النباتات تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز .....

أ- النيتروجين ب- الهيليوم ج- الأكسجين

٧) عند .... الحدائق يأخذ في الاعتبار الأشخاص الذين سيستفيدون من الحديقة.

أ- تصميم　　　ب– ازالة　　　ج– انشاء

٨) يستمتع زائرين الحدائق بوجود .... للاسترخاء والتحاور.

أ- الشمس　　　ب– الظل　　　ج– الهواء الطلق

٩) أماكن الظل بالحديقة تساعد على . ...

أ- اللعب　　　ب- النشاط　　　ج- الاسترخاء

١٠) من اقدم الحدائق حديقة انطونيادس الموجودة في ....

أ- القاهرة　　　ب- الجيزة　　　ج- الإسكندرية

١١) المساحات الخضراء تمتص غاز ....

أ- ثاني أكسيد الكربون　　　ب- الاكسجين　　　ج- الهيدروجين

السؤال الثالث: اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- المساحات المشمسة بالحديقة ب	أ- النباتات الحوليا
٢- أماكن الظل بالحديقة. ج	ب- تساعد على اللعب
٣- تنمو لمدة عام واحد. أ	ج- تساعد على الاسترخاء

الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يعتبر الكتان من انواع الأقمشة ثقيلة الوزن . (ص)
٢) الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئه . (خ)
٣) لاتشكل الثياب جزءا من شخصيتك ولاتظهر الكثير عنك. (خ)
٤) طرق العناية بملابسك والحفاظ عليها جيدا لفترة أطول توفر مالك . (ص)
٥) الاعتناء بملابسك تجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها. (ص)
٦) عند غسل الملابس تصنف حسب نوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتساخها. (ص)
٧) استخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأنه يستهلك طاقة أقل، (ص)
٨) تجنب استخدام آلة تجفيف يوفر الطاقة المستهلكة ، (ص)
٩) يفضل استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من المجفف. (ص)
١٠) تبدو الملابس المكوية أقل أناقة. (خ)
١١) توخي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس. (ص)
١٢) يجب أن تخزن الملابس بعناية وقم بتعليق قطع الثياب أو طيها وتخزينها بشكل مرتب. (ص)
١٣) ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس . (خ)
١٤) الاهتمام بالملابس يوفر المال لانه يحافظ على الملابس بحالة جيد. (ص)
١٥) يتم انتاج قماش الحرير من دودة القز. (ص)
١٦) قماش الصوف يتم انتاجه من مصدر نباتي. (خ)
١٧) قماش الصوف يتم استخراجه من الأغنام. (ص)
١٨) الملابس البولسيتر من الملابس ضارة للبيئة. (ص)
١٩) الملابس المكوية تكون أكثر اناقة. (ص)
٢٠) تصنع الاقمشة من مصادر متعددة. (ص)
٢١) معالجة البقعة بطريقة صحيحة يحافظ على الملابس لمدة أطول . (ص)
٢٢) عندما تجد بقعة على ملابسك عالجها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ- المسحوق ب- المال ج- الكهرباء د. الماء

٢) يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ......

أ- رخيصة الثمن ب- متينه ويمكن غسلها ج- ثقيلة في الوزن د. ناعمه ولينه

٣) يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئه مثل ....

أ-الأغنام ب- البترول ج - الكتان د- دودة القز

٤) طرق العناية بالملابس مفيد .... لأن شراء كمية أقل من الثياب يعنى استخدام عدد أقل من الموارد.

أ- للأسرة ب- للبيئة ج- للصحة

٥) عند .... ملابسك افرزها بحسب لونها (البيضاء، ألوان فاتحة، الداكنة ، المتشابهة في درجة اللون)

أ- تفصيل ب- غسل ج- بيع

٦) يجب معالجة .... فور حدوثها، وقبل أن يتم غسلها.

أ- الثقوب ب- البقع ج- العيوب

٧) استخدم المياه .... لغسل الملابس لأنه يستهلك طاقة أقل،

أ- الباردة ب- الساخنة ج- المغلية

٨) عند غسيل الملابس تجنب استخدام .... يوفر الطاقة المستهلكة ،

أ- السخان ب- الغسالة ج- آلة تجفيف

٩) يفضل استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من ....

أ- المجفف ب- المكواة ج- المعقم

١٠) مصدر قماش الحرير ....

أ- دودة القز ب- الأغنام ج- البترول د- الماعز

١١) الملابس يجعلها أكثر اناقة

أ- تخزين ب- اتساخ ج- كي د- نقع

١٢) إحدى مميزات الملابس المصنوعة من الصوف

أ- ناعمة ب- لا تتجعد بسهولة ج- خفيفة الوزن

١٣) قماش الصوف مصدره ....

أ- القطن ب- الأغنام ج- الكتان

١٤) يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر نباتية مثل

أ- القطن ب- الكتان ج- كلاهما

١٥) يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر طبيعية مثل

أ- الصوف ب- القطن ج- كلاهما

١٦) يمكن الحصول على الاقمشة من مصادر كيماوية مثل

أ- القطن ب- الحرير ج- البترول

١٥) معرفة رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس تهدف الى........

أ- سهولة العثور عليها ب كيفية الاعتناء بها ج- لتعليق الملابس

١٦) يتم صناعة الملابس البوليستر من ....

أ- القطن ب- الحرير ج- البترول

السؤال الثالث : صل تعليمات تنظيف الملابس برموزها الموجودة ملصقات الملابس :

١. يغسل في الغسالة بمياه باردة.ج		أ)
٢. لايكوى. د		ب)
٣. يكوى على درجة حرارة منخفضة. ب		ج)
٤. يغسل باليد فقط.. أ		د)

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

السؤال الرابع: صل مصادر الأقمشة بمميزاتها :-

القماش		المصدر
١. القطن متين، يمكن غسله		أ) نبات القطن
٢. الصوف دافئ ولا يتجعد بسهولة		ب) حيوانات الأغنام
٣. البوليستر لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة		ج) مواد البترولية
٤. الحرير ناعم، لين، متين		د) دود القز
٥. الكتان خفيف الوزن وجيد التهوية		ه) نبات الكتان

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١) قماش الصوف ب	أ. يجعلها أكثر أناقة
٢) دافئ ولا يتجعد بسهولة ج	ب. مصدره الأغنام
٣) كى الملابس أ	ج. الصوف

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

أسئلة الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية . (خ)
٢. يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسة الشركة هو شعار الشركه . (ص)
٣. لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء . (خ)
٤. تصمم الحملة الترويجية لإقناع الناس بشراء المنتج بواسطة فريق التسويق لاي شركة. (ص)
٥. تعد العلامات التجارية مهمة لانها تعبر عن هوية هذه الشركة. (ص)
٦. تشير العلامة التجارية إلى عملائها بطريقة واضحة ومشوقة عن طبيعة وأهمية عملها. (ص)
٧. لا تختلف العلامة التجارية عن الشعار. (خ)
٨. لا تعد الصور المناسبة مهمة في العلامات التجارية. (خ)
٩. تستخدم العلامات التجارية الناجحة الكلمات فقط . (ص)
١٠. عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية يجب تحديد ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. (ص)
١١. عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية يجب ما القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة. (ص)
١٢. لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. يعبر شعار الشركه عن ....

أ- الون ب- الشكل ج- الهويه د- الرمز

٢. تعبر .... عن هوية الشركة

أ-الصور ب- الألوان ج- العلامة التجارية د- الرسومات

٣. .... هوية الشركة، تخبرنا عما تقوم به الشركة

أ- العلامة التجارية ب- الشعار ج- المنتجات

٤. .... رمزيوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.

أ- العلامة التجارية ب- الشعار ج- المنتجات

٥. تستخدم العلامات التجارية .... كلا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسبة .

أ- الناجحة ب- العادية ج- الفاشلة

٦. الشعار الصغير يمكن قراءته ....

أ- بصعوبة ب- بسهولة ج- بمجهود

٧. العلامة التجارية تعبر عن ....

أ- هوية الشركة ب- رمز الشركة ج- شعار الشركة

٨. يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط

أ- ٤ ب- ٨ ج- ٣

السؤال الثالث : صل العمود أ بما يناسبه بالعمود ب

أ	ب
١ - العلامة التجارية. ب	أ- الشعار
٢ - يعرف المشروع التجاري او الشركة في ابسط اشكالها. أ	ب- تعبر عن هوية الشركة



أسئلة الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيط ومناسب لجميع الفئات . (ص)
٢. التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما. (ص)
٣. من امثلة على التصاميم (المبنى الذي تسكن فيه. (ص)
٤. لا ينظر المصممون إلى السوق المستهدف . (خ)
٥. ينظر المصممون الى من هي الفئة من الناس التي سترغب في شرائه وكيف سيشترونه. (ص)
٦. من الضروري أن يكون التصميم معقدا، ليصعب استخدامه. (خ)
٧. يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب. (ص)
٨. من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق. (ص)
٩. يحسن المصممين تصميمات المنتجات اذا وجدت فيها مشاكل. (ص)
١٠. قد يكون لبعض المنتجات تأثير سلبي على كوكب الأرض. (ص)
١١. من الضروري أن يأخذ مصممو المنتجات في الاعتبار مبادىء الاستدامة. (ص)
١٢. عند عمل تصميم لابد أن يكون بسيطا. (ص)
١٣. من مبادىء التصميم الجيد أن يكون بسيطا لتسطيع جميع الفئات استخدامه (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....
أ-الصور   ب. اللون   ج- العلامة التجارية   د- الرسومات

٢. .... يجعل استخدام الأشياء سهلا .
أ- الشعار   ب- العامة التجارية   ج- التصميم

٣. .... يفكرون أولا بالشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وبطريقة استخدامه.
أ- المنتجين   ب- المصممين   ج- البائعين

٤. التصميم .... هو الأيسر في الاستخدام.
أ- الجيد   ب- الصعب   ج- المعقد

٥. على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها ....
أ- المستخدمون   ب- المصممين الاخرين   ج- المسوقون

٦. ....هي المجموعة الناس التي يطلب منها تجربة المنتج .
أ- مجموعة التصميم   ب- مجموعة التركيز   ج- مجموعة التسويق

٧. .... أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه.
أ- مبادىء الاستدامة   ب- اعادة التدوير   ج- إعادة الاستخدام

٨. عند عمل تصميم يجب أن يكون مناسبا ....
أ- لجميع الفئات   ب- لبعض الفئات   ج- لفئات محددة

٩. أحد مبادئ التصميم الجيد ....
أ- سهل   ب- معقد   ج- صعب

١٠. يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....
أ- المستهلك   ب- المنتج   ج- المصمم

أسئلة الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركه . (ص)
٢. يجب ان يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات. (خ)
٣. بدون الاعلانات قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم. (ص)
٤. تعرض الاعلانات في أماكن عد ومنها التليفزيون . (ص)
٥. لايساعد الإعلان في نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة. (خ)
٦. يجب أن يكون الإعلان قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسى. (ص)
٧. التسويق الشفوي لا يعتبر ذا مصداقية وينسي. (خ)
٨. يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات فقط. واربط الإعلان به. (ص)
٩. تأكد من أنك تعرف كل المستجدات عن منافسيك، (ص)
١٠. ليس من الضروري أن تكون دائما صادقا وتعطي المعلومات الصحيحة للعملاء في الإعلان. (خ)
١١. يعتبر سلوك قانوني أن تعطي معلومات خاطئة في إعلان منتج ما. (خ)
١٢. الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبا للانتباه. (ص)
١٣. الإعلان الناجح لا يلفت الانتباه. (خ)
١٤. يجب على الشركات ابتكار شعار مناسب لنجاح الحملة الإعلانية لديهم. (ص)
١٥. لا توثر الإعلانات التجارية في عملية الشراء. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يعتبر من الأشياء غير ....

أ- الفنية   ب- القانونية   ج-الائقة   د- اللازمه

٢. يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان على طريق التسويق ....

أ- الشفهي   ب- الجيد   ج- المبتكر   د. المتبع

٣. .... توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات.

أ- الشعار   ب- العلامة التجارية   ج- الإعلانات

٤. .... يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة.

أ- الإعلان الفعال   ب- الإعلان الغالي   ج- الإعلان المستهدف

٥. .... يجذب الناس ويثير انتباههم. وللمحافظة على لفت انتباههم،

أ- الإعلان   ب- الإعلان الجيد والناجح   ج- الإعلان اليومي

٦. .... يعتمد على قيام العملاء المقتنعون بإخبار العملاء المحتملين عن مدى رضاهم عن عمل

أ- التسويق الشفهي   ب- التسويق الفردي   ج- التسويق الالكتروني

٧. تساعد الإعلانات بشكل عام علي ....

أ- نقل معلومات المنتج   ب- جذب عدد عملاء أكثر   ج- أ ، ب معا

٨. يوفر المعلومات المهمة عن المنتج ....

أ- الشعار ب- الإعلان ج- الرمز

٩. التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ- بالعمولة ب- بالنسبة ج- الشفهي

١٠. يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط

أ- ٦ ب- ٣ ج- ٩

السؤال الثالث : اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

أ		ب
١- يعكس بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة.	ب	أ- الإعلان الفعال
٢- يوفر المعلومات المهمه عن المنتج.	أ	ب- الاعلان

الخوارزمي بلال نصر 01065760483

أسئلة درس شخصيات مصرية مؤثرة: حسن فتحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. السيد/ حسن فتحي درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة، (ص)
٢. رفض حسن فتحي تأثيرات العمارة الغربية وتأثر بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية البسيطة. (ص)
٣. درب حسن فتحي السكان المحليين على صنع مواد البناء، (ص)
٤. شجع حسن فتحي على استخدام مواد البناء الصناعية مثل الاسمنت. (خ)
٥. يؤمن حسن فتحي بإشراك الفقراء وتمكينهم خلال كل مراحل عملية التصميم والبناء. (ص)
٦. قرية القرنة الجديدة هي قرية في محافظة الأقصر شارك في تصميمها السيد حسن فتحي. (ص)
٧. شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية قرية القرنة الجديدة لأنها جزء من التاريخ المعماري. (ص)
٨. صممت كل الغرف في مساكن القرنة بحيث تتمتع بعزل جيد وتهوية جيدة، (ص)
٩. أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة. (ص)
١٠. أصبحت العديد من المباني الأصلية في قرية القرنة الجديدة، في حالة سيئة الآن، (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... هو مهندسا معماريا وأستاذا جامعيا مصريا حاز على شهرة عالمية. ولقب بمهندس الفقراء
أ- السيد/ حسن فتحي ب- دكتور مجدي يعقوب ج- المهندس هاني عازر

٢. المهندس حسن فتحي هو رائد العمارة ....،
أ- الحديثة ب- القديمة ج- المستدامة

٣. صمم السيد حسن فتحي أكثر من .... مشروعا.
أ- ١٧٠ ب- ١٠٠ ج- ٥٠٠

٤. قرية .... هي قرية في محافظة الأقصر شارك في تصميمها السيد حسن فتحي.
أ- القرنة الجديدة ب- الجناية الجديدة ج- الخارجة

أسئلة درس المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تريد نيروبا راو المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند. (ص)

٢. لا تعتقد نيروبا راو أن مساعدة وتفاعل الناس مع الطبيعة هو مفتاح حماية البيئة بالهند. (خ)

٣. تشكل النباتات والأشجار حجر الأساس للبيئة الطبيعية وتعتمد عليها الحيوانات والطيور. (ص)

٤. يشمل مشروع نيروبا راو توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها. (ص)

٥. لا تحتاج نيروبا راو أن تعمل مع خبراء في علم النبات لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. (خ)

٦. يتعين على نيروبا راو الجلوس عند قاعدة شجرة طويلة جدا لفترة طويلة لرسم تفاصيلها بدقة. (ص)

٧. برزت لوحات نيروبا راو في كتب عدة عن النباتات والحيوانات في الهند وعلى أغلفة الكثير من الروايات الشهيرة. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. .... رسامة نباتية من الهند ، اثارت رؤية النباتات والحيوانات اثناء رحلات عائلتها وهي صغيرة اهتمامها بالحياة النبابية وحمايتها.

أ- نيروبا راو　　ب- وصفية نزرين　　ج- انيقا اولاه

٢. نبات اليام أو قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة .....

أ- جميلة　　ب- اللحوم المتعفنة　　ج- سامة

٣. وتعمل نيروبا راو حاليا على .... ممتع وغني بالمعلومات يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند، بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم.

أ- كتاب للطبخ　　ب- كتاب للعلوم　　ج- كتاب للأطفال

أسئلة على المحور الثالث

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة :

١) نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢) ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداد لحالات الطوارئ. ( )

٣) قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤) ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ( )

٥) يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. ( )

٦) يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. ( )

٧) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. ( )

٨) مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف. ( )

٩) يجب تقييم الوضع أولا قبل مساعدة شخص تَعرَّض لحادث. ( )

١٠) يُفضّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم. ( )

١١) الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. ( )

١٢) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. ( )

١٣) تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بعدم التصاق الطعام بها. ( )

١٤) يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. ( )

١٥) يُستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات. ( )

١٦) عند التعرُّض لتسرُّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتَّى إصلاح العطل. ( )

١٧) عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

١٨) يُستخدم الرباط الطبي للفّ الالتواءات وتثبيتها. ( )

١٩) انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلاجة. ( )

٢٠) يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢١) توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٢٢) يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٢٣) يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. (   )

٢٤) أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. (   )

٢٥) عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. (   )

٢٦) الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء. (   )

٢٧) ليس من الضروري التفكير في احتياطيات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء. (   )

٢٨) أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط. (   )

٢٩) أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. (   )

٣٠) تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون. (   )

٣١) وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع. (   )

٣٢) ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. (   )

٣٣) يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. (   )

٣٤) أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين. (   )

٣٥) تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. (   )

٣٦) يجب شُرْب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. (   )

٣٧) ممارسة التمرينات البدنية يومياً ضرورية للحفاظ على صحتنا. (   )

٣٨) تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحيًا. (   )

٣٩) يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم. (   )

٤٠) تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. (   )

٤١) تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر. (   )

٤٢) تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. (   )

٤٣) كل من فيتامين A و C يساعد على تقوية النظر. (   )

٤٤) اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. (   )

٤٥) تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. (   )

٤٦) يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون. (   )

٤٧) الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح. ( )

٤٨) يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتَّى يتم نموهم بصورة جيدة. ( )

٤٩) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. ( )

٥٠) تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. ( )

٥١) يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفن. ( )

٥٢) الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ( )

٥٣) يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. ( )

٥٤) أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ( )

٥٥) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيا وصحيا. ( )

٥٦) يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتَّى لا يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة بها. ( )

٥٧) يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتَّى لو كان مصابا بجروح خطيرة. ( )

٥٨) تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )

٥٩) وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. ( )

٦٠) عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق. ( )

السؤال الثانى: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على.........

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى
(جـ) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية

٢) تناول .... مهم لنكون بصحة جيدة.

(أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء
(جـ) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى

٣) شُرْب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.

(أ) ٣ (ب) ٤ (جـ) ١ (د) ٨

٤) يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرْب ....

(أ) المياه الغازية (ب) الماء (جـ) العصير (د) اللبن

٥) ليكون يومك صحيًا، يجب تناول القليل من.........

(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (جـ) الفاكهة (د) الماء

٦) يحتوي اللبن على......... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الألياف (جـ) الحديد (د) الملح

٧) يقوم الجهاز الهضمي بتحويل......... إلى سكّر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الدهون

٨) يمكن تناول .... بدلا من المشروبات الغازية.

(أ) العصائر المُصَنَّعة (ب) الماء (جـ) الآيس كريم (د) القهوة

٩) – يُعتبر......... من الوجبات الغذائية الصحية.

(أ) اللحوم المُصَنَّعة (ب) البطاطس المقلية (جـ) السمك المشوي (د) الحلوى

١٠) أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية.........

(أ) الذرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (جـ) الحلوى (د) البطاطس المقلية

١١) يُعتبر الطعام صحيًا إذا احتوى على كمية كبيرة من.........

(أ) السكريات (ب) الدهون (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

١٢) يُعتبر الطعام غير صحي إذ احتوى على نسبة كبيرة من.........

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) المعادن

١٣) السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.........

(أ) الماء (ب) الجو البارد (جـ) البكتيريا والعفن (د) الزيت

١٤) للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في.........إلى أن يحين وقت استخدامها.

(أ) المطبخ (ب) الثلاجة (جـ) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

١٥) معظم الطعام قد....إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(أ) يفسد (ب) يقل (جـ) لا يتغير (د) يصبح جيدًا

١٦) تتغذى البكتيريا والفطريات على.........

(أ) الأملاح (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

١٧) تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من.........

(أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة (جـ) الماء (د) الغليان

١٨) سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو ....

(أ) جودة السكّر (ب) نوع الفاكهة (جـ) وجود الماء (د) عدم خلط السكر جيدا

١٩) الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

(أ) الخلط (ب) التعبئة (جـ) التسخين (د) البيع

٢٠) الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو ....

(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (جـ) المُخزَّن (د) المعلب

٢١) كمية العناصر الغذائية في الشراب...... قليلة جدا.

(أ) الطبيعي (ب) المثلج (جـ) الفاسد (د) الصناعي

٢٢) تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها.....

(أ) لا تخدش الأواني (ب) لا تجمع البكتيريا (جـ) صلبة ومتينة (د) يلتصق الطعام بها

٢٣) أحد طرق الطهي غير الصحية هي......

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢٤) أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام .....

(أ) ماء نقي (ب) بنزين (جـ) ماء غير نقي (د) بيكربونات الصوديوم

٢٥) عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم......

(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق

(جـ) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء

٢٦) للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر..... في المطبخ.

(أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (جـ) طفاية الحريق (د) ملاعق

٢٧) إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء......

(أ) بكرة دهان (ب) مقص (جـ) رباط طبي (د) كريم ددهان

٢٨) لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب......

(أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة

(جـ) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ ممغلقة

٢٩) من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ...

(أ) عمل وجبة غذائية صحية
(ب) استخدام مواد الإسعافات الأولية
(جـ) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلّم
(د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٣٠) السير مجدي يعقوب هو.....

(أ) جراح قلب
(ب) مهندس معماري
(جـ) مُدرِّس علوم
(د) محاسب بنكي

٣١) – وصفية نزرين هي.....

(أ) طبيبة أطفال
(ب) مهندسة ديكور
(جـ) متسلقة جبال
(د) مدرسة رياضيات

٣٢) إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء.....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة
(ب) غلق النوافذ والأبواب
(جـ) عدم استخدام سلّم
(د) عدم استخدام قفازات

٣٣) شارك ...... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

(أ) أحمد زويل
(ب) وصفية نزرين
(جـ) مجدي يعقوب
(د) طه حسين

٣٤) جميع ما يلي يُعتبر من الإرشادات التي يجب إتباعها لكي يكون يومنا صحيًا ماعدا ....

(أ) تناول كميات كبيرة من الدهون
(ب) ممارسة الرياضة البدنية
(جـ) تناول الخضراوات والفاكهة
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٣٥) الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول ..

(أ) كميات كبيرة من الدهون
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة
(جـ) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط
(د) الخضراوات والفواكه فقط

٣٦) الكريبوهيدرات تشمل كلا من ....

(أ) الدهون والألياف
(ب) النشويات والسكريات
(جـ) البروتينات والفيتامينات
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٣٧) يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على...

(أ) مقاومة الأمراض
(ب) ضبط مستوى السكر
(جـ) بناء الأنسجة
(د) حماية الأسنان

٣٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .

(أ) الفيتامينات
(ب) الدهون
(جـ) السكريات
(د) الزيوت

٣٩) الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من .....

(أ) الملح
(ب) الفيتامينات
(جـ) الحبوب الكاملة
(د) الخضراوات

٤٠) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة .....

أ) الماء　ب) البكتيريا　جـ)) الهواء　(د) السكريات

٤١) للحفاظ على سلامة الطعام يجب......قبل الطبخ.

أ) تعقيم المناضد　ب) عدم تغطية الشعر

جـ) عدم ارتداء قفازات　(د) عدم غسل الخضار

٤٢) أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني ب .....

أ) الفيتامينات　ب) الدهون　جـ) الزيوت　(د) النشويات

٤٣) تضاف المواد الحافظة لحمايته من العفن والبكتيريا.....

أ) الشراب الطبيعي　ب) الفاكهة الطازجة　جـ) الخضار الطازج　(د) المياه النقية

٤٤) أحد قواعد السلامة في المطبخ ......

أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدا عن اليد　ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز

جـ) تقطيع الطعام فوق الحوض　(د) خلع مقابض الأواني

٤٥) لا يجب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يصبح ....

أ) دهنيا　ب) بروتينيا　جـ) سكريا　(د) مملحا

٤٦) يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ..

أ) تطهير الجروح　ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

جـ) معالجة الجروح　(د) تثبيت الرباط على الجرح

٤٧) عند حدوث تسرُّب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ .....

أ) طوارئ الكهرباء　ب) طوارئ الماء　جـ) طوارئ الغاز الطبيعي　(د) طوارئ الإسعاف.

٤٨) أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي .....

أ) ترك النوافذ مفتوحة　ب) وضع الكريم المطهر

جـ) التخلص من الماء الزائد　(د) ارتداء نظارات الأمان

٤٩) أنشأ ...... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

أ) أحمد زويل　ب) مجدي يعقوب　جـ) طه حسين　(د) أحمد شوقي

٥٠) – نجحت الناشطة وصفية نزرين في....

أ) ركوب الدرجات　ب) سباق السيارات

جـ) تسلق الجبال　(د) سباق الجري

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١) الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة ....
٢) تساعد البروتينات على ....أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.
٣) الحديد عنصر مهم لـ................. .
٤) يساعد فيتامين Aعلى................. .
٥) نجد فيتامين C في الفلفل و ....
٦) تحتوي اللحوم الحمراء و .... على الحديد
٧) تُعتبَر.................مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.
٨) يحتاج الجسم لـ.................التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.
٩) الوجبة الغذائية ....تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.
١٠) نجد الدهون الصحية في................. .
١١) يجب تناول كميات قليلة من الأملاح والدهون و.................ليكون يومك صحيا.
١٢) شُرْبُ الكثير من ....يعمل على طرد السموم من الجسم.
١٣) يحتوي السمك على فيتامين.................
١٤) نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و................. .
١٥) يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.................ليكون طعامًا صحيا.
١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و................. .
١٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات................. .
١٨) يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و.................ليكون طعامك صحيا.
١٩) يحتوي الترمس على ....وهي مهمة لأجسامنا.
٢٠) تحتوي الذُرة المشوية على الألياف و................. .
٢١) الأوانى ....قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
٢٢) أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي ....
٢٣) الملاعق.................مرنة ولا تخدش الأواني.
٢٤) الأدوات المصنوعة من.................يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن.
٢٥) يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام................. .
٢٦) لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع................. .
٢٧) يجب استخدام كريم ....لعلاج لدغات الحشرات.
٢٨) يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربية عند تسرب................. .
٢٩) عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة ....حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

٣٠) تُعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيتون من الدهون................. .

٣١) الوجبات السريعة تُعتبر طعام................. .

٣٢) الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن هو طعام................. .

٣٣) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و................. .

٣٤) يُفضّل تناول الطعام المشوي بدلا من الطعام ....

٣٥) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و................. .

٣٦) يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

٣٧) يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على................. .

٣٨) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٣٩) تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة................. .

٤٠) يفضّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....

٤١) يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يجعل الطعام ....

٤٢) تستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد................. .

٤٣) لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و................. الخطيرة.

٤٤) يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٤٥) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ ....

٤٦) من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانًا من أمراض................. .

٤٧) تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً .... لبناء عضلات قوية.

السؤال الرابع : صحح الكلمات التي تحتها خط :

١) الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على **الفيتامينات**

٢) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات **قليلة**.

٣) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن **صنفًا واحدًا** من الطعام.

٤) تشكل **البروتينات** ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.

٥) تناول كميات أقل من **الخضراوات** من الأشياء الصحية للجسم.

٦) الذُرة المشوية غنية **بالدهون**.

٧) التفكير في الحجج والبراهين **تُضعف** موقفك أثناء المناقشة.

٨) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور **بالفرح**.

٩) نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة **عالية**.

١٠) يعتبر الطعام الذي نشتريه من الباعة طعامًا **صحيا**.

١١) يحتوي الشراب الصناعي على نسبة **قليلة** من السكّر.

١٢) معظم الطعام يكون **طازجا** إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

١٣) يُفضّل استخدام المكونات **المُخزَّنة** للحفاظ على سلامة الطعام.

١٤) تنمو البكتيريا والعفن في بيئة **باردة**.

١٥) يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة **المجففة**.

١٦) أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ ، إشعال عود الكبريت **بالقرب** من البوتاجاز.

١٧) يكون الطعام دهنياً وغير صحي عند **شويه**.

١٨) عند الإفراط في طهي الخضراوات **تزداد** العناصر الغذائية فيها.

١٩) المقلاة المصنوعة من **الخشب** لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢٠) الأدوات البلاستيكية **مفيدة** للبيئة.

٢١) يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام **المقص**.

٢٢) تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام **الكريم المطهر**.

٢٣) يُستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة **الخدوش الصغيرة**.

٢٤) عند حدوث التواء في الذراع نستخدم **الكمادات الساخنة**.

٢٥) نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام **كريم مطهر** .

السؤال الخامس :- فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية :

١. وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

....

٢. يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحيا، وضح اثنين منها.

....

٣. اكتب مثالاً لوجبة غذائية متوازنة.

....

٤. الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا. فما هي. أهمية الدهون ؟

....

٥. بما تنصح صديقك الذي يُضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر؟

....

٦. يعدُّ صديقك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكر والسمن. انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحيا أكثر.

....

٧. يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم. هل تُعتبر هذه الوجبة صحية؟

....

٨. إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف. في رأيك هل تصبح صحية؟

....

٩. يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحيا أكثر.

....

١٠. لماذا تُعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية؟

....

١١. تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحية.

....

١٢. إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضّل ولماذا؟

....

١٣. تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

....

١٤. وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

....

١٥. في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟

....

١٦. لماذا يُعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام؟

....

١٧. لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربي في حالة تسرب الغاز الطبيعي؟

....

١٨. رأيت حريقا في شقة جارك ناتجا عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

....

١٩. لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

....

٢٠. بما تنصح صديقك الَّذي يخزّن علب الطلاء في المطبخ.

....

٢١. ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

....

٢٢. كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

....

٢٣. جب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

....

٢٤. بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات؟

....

٢٥. يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حدّدها.

....

٢٦. يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيا. اذكر اثنين منها.

....

٢٧. من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.

....

٢٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرُّنا. حددها.

....

٢٩. ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

....

٣٠. يُفضّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي . وضح ذلك.

....

٣١. اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

....

٣٢. توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنتين منها.

....

٣٣. توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

....

٣٤. للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.

....

٣٥. قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . . حدد هذه الأمراض.

....

٣٦. تتَّبع وصفية نزرين نظاما غذائيا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

....

السؤال السادس: صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

العمود (أ)	العمود (ب)
١) فيتامين C	(أ) البيض والألبان
٢) دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
٣) البروتينات	(جـ) المكسرات والأفوكادو
٤) الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي

العمود (أ)	العمود (ب)
١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣) الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضّل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥) الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

العمود (أ)	العمود (ب)
١) شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢) شاش معقم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣) المقص	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤) الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

العمود (أ)	العمود (ب)
١) الفيتامينات	(أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢) البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣) الألياف	(جـ) تساعد على مقاومة الأمراض

العمود (أ)	**العمود (ب)**
١) الطعام الصحي	(أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
٢) الطعام غير الصحي	(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
٣) الماء	(جـ) يساعد على التخلص من السموم

العمود (أ)	**العمود (ب)**
١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) تذوب إذا تركتفي إناء ساخن
٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
٣) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(جـ) تكون سامة عند خدش الطلاء

أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة :

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. (   )
٢- النباتات المعمّرة نباتات تنمو لمدة ستة أشهر. (   )
٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها. (   )
٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. (   )
٥ - النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة ثلاثة أعوام. (   )
٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. (   )
٧- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. (   )
٨- شراء كمية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. (   )
٩-الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. (   )
١٠-الكتان من الملابس خفيفة الوزن. (   )
١١-الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (   )
١٢-يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. (   )
١٣-يتم معالجة البُقع بعد غسيل الملابس. (   )
١٤- يُفضل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات. (   )
١٥-نحصل على الصوف من دودة القز. (   )
١٦-استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول. (   )
١٧-يُعبر شعار الشركة عن هويتها. (   )
١٨- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامة التجارية. (   )
١٩- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًا في تصميم العلامة التجارية. (   )
٢٠-الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. (   )
٢١- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. (   )
٢٢- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطا ومناسباً لجميع الفئات. (   )
٢٣- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. (   )
٢٤- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له. (   )
٢٥- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. (   )
٢٦- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس. (   )
٢٧- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان. (   )
٢٨-يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. (   )
٢٩-المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. (   )

٣٠-الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )
٣١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. ( )
٣٢-تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري. ( )
٣٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. ( )
٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزا وفريدًا. ( )
٣٥- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. ( )
٣٦-تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )
٣٧- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )
٣٨-النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. ( )
٣٩-أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )
٤٠- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ( )
٤١- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )
٤٢-استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )
٤٣-الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )
٤٤ يُفضّل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. ( )
٤٥- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. ( )
٤٦- تُعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )
٤٧-يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )
٤٨-شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبر عن الهدوء والسكينة. ( )
٤٩- السوق المستهدفة هي : فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ( )
٥٠-التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )
٥١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )
٥٢- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ( )
٥٣ – التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )
٥٤ – يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )
٥٥ – الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلا للتصديق ومميزا حتَّى لا يُنسى. ( )
٥٦- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ( )
٥٧ – شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )
٥٨- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )
٥٩- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )
٦٠- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ( )

السؤال الثانى : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١ - ستنمو النباتات الحولية لمدة

(أ) عام (ب) ثلاثة أعوام (جـ) شهرين (د) يومين

٢-تتيح المتنزهات و.......... مجالا للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة.

(أ) المكتبات (ب) الحدائق (جـ) المستشفيات (د) المدارس

٣-الحدائق .... للبيئة.

(أ) مفيدة (ب) مضرة (جـ) ملوثة (د) مشتتة

٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ..... من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين.

(أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (جـ) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء

٥- كلٌّ مِمَّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا........ .

(أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (جـ) شكل النبات (د) تلوث النبات

٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

(أ) المباني (ب) النباتات (جـ) الكتب (د) السيارات

٧- القميص الناعم واللين مصنوع من.....

(أ)الصوف (ب) البوليستر (جـ) الحرير (د) القطن

٨-لاستهلاك طاقة أقل يُفضّل غسل الملابس بالمياه..........

(أ) المغلية (ب) الملوثة (جـ) الساخنة (د) الباردة

٩-آلة تجفيف الملابس............. من الطاقة.

(أ) تستهلك الكثير (ب) تستهلك القليل (جـ) تستهلك المتوسط (د) لا تستهلك

١٠-الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من.........

(أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (جـ) البترول (د) المخلفات

١١-يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها.........

(أ) مجعدة (ب) متينة (جـ) خشنة (د) ثقيلة

١٢-نوع من الأقمشة لا يتجعد بسهولة هو........

(أ) الكتان (ب) الصوف (ج) القطن (د) الحرير

١٣- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو...........

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (ج) نبات القطن (د) الأغنام

١٤-يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند....... الملابس.

(أ) أكل (ب) طهي (ج) كي (د) ربط

١٥ – يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (ج) غسل (د) تخزين

١٦ – عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها ....غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (ج) بعد (د) وقت

١٧-شعار الشركة هو.......... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة (ب) مقال (ج) رمز (د) خط

١٨- توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور الملونة (ج) السوق المستهدفة (د) الألوان المركبة

١٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

(أ) كبيرا (ب) صغيرًا (ج) كبيرًا جدًّا (د) متوسطا

٢٠-عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة ....المهمة للشركة.

(أ) القِيَم (ب) الرموز (ج) الأشكال (د) الرسومات

٢١- تُعبر العلامة التجارية عن..........الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (ج) صورة (د) للون

٢٢ – الهدف من تصميم الأقلام هو حفظ ....

(أ) الخضراوات (ب) الأقلام (ج) الفاكهة (د) السمك

٢٣- برأيك من سيستخدم هذه الحافظة........

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (ج) التلميذ (د) الفلاح

٢٤- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق........

(أ) السوستة (ب) الخيط (جـ) البلاستيك (د) الأقلام

٢٥- تمت صناعة الحافظة من..........

(أ) الحديد (ب) البلاستيك (جـ) القماش (د) الخشب

٢٦-أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون.........الاستخدام.

(أ) سهل (ب) معقد (جـ) صعب (د) مركب

٢٧- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى.........

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير (جـ) مجموعة المُنفذين (د) مجموعة المخططين

٢٨-التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن ....حتى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

(أ) إلقاؤه بعد استخدامه (ب) إعادة تدويره (جـ) استخدامه مرة واحدة (د) إهماله بعد الاستخدام

٢٩- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقلص (ب) يمنع (جـ) يحجب (د) يبقلل

٣٠- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣١-يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (جـ) الإنتاج (د) التركيز

٣٢-ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن.........

(أ) المعلمين ب) المهندسين (جـ) المنافسين (د) المؤلفين

٣٣-تكمن أهمية الحدائق فى أنها تساعد على ......

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء (جـ) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٣٤- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها فى ....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (جـ) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣٥- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل..........

(أ) البترول (ب) القطن (جـ) البنزين (د) الخشب

٣٦-من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه.........

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (جـ) دافئ (د) ثقيل الوزن

٣٧ - يتم تعليق الملابس وطيها بشكل مرتب من أجل ......

(أ) كيها (ب) غسلها (جـ) نشرها (د) تخزينها

٣٨ - تُعبر .... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٣٩- لون شعار الشركة .... يُعبر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٤٠- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٤١- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفنى

٤٢- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ....

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

٤٣-شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة» الجديدة حيث إنه كان......

(أ) طبيب قلب (ب) مهندسا معماريا (ج) رساما تشكيليا (د) مدرس رياضيات

٤٤ - عملت نيرويا راو مع خبراء في عِلْم ....لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

٤٥- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من......... لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

٤٦- تساعد العناية بالملابس على ....

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

٤٧- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :

١ - عند تصميم الحدائق يجب مراعاة نوع النبات و ....

٢ - تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي............... .

٣- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل............... الموجود في الهواء.

٤- أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة هي............... .

٥- يُفضّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل............... .

٦-العناية بالملابس تساعد على توفير............... .

٧- شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام موارد............... .

٨-غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو.............. للملابس.

٩ – قبل غسل الملابس يجب التحقق من تعليمات ....

١٠ – الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية و................ .

١١- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق................ .

١٢- تحتوي الحدائق على النباتات، الأرصفة و................ .

١٣- يتمُّ................ الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.

١٤- الاهتمام بالملابس يوفر................ .

١٥- نباتات تظل مزهرة لأكثر من عام هي النبات ....

١٦- يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو................ .

١٧- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالأسواق................ .

١٨- يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق................ .

١٩- تستخدم العلامات التجارية................ المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد.

٢٠- يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق................ .

٢١- إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه يُسمَّى................ .

٢٢- يجب أن يقتصر................ الإعلان على (٣) ككلمات

٢٣- يجب إعطاء معلومات................ في الإعلان حتَّى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.

٢٤- من الضروري معرفة كل جديد عن................ الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.

٢٥- العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والتركيب والحجم و................ .

٢٦- تُعبر................ للشركة عن هويتها.

٢٧- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه................ .

٢٨- يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة................ .

٢٩- لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار................ يقتصر على (٣) كلمات.

٣٠- من مميزات القماش المصنوع من .... أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٣١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز................ .

٣٢- تزرع النباتات .... في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.

٣٣- يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على................ .

٣٤ – يجب معالجة................ على الفور قبل غسل الملابس.

٣٥- يجب توخي الحذر عند................ الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٣٦- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من ....

٣٧- الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو................ .

٣٨- تستخدم العلامات التجارية الصور و................ للتعبير عنها بشكل فعال.

٣٩- تُسمّى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة................ .

٤٠- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و................ .

٤١ – توفّر .... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.

٤٢- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق................ .

٤٣- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم ....

٤٤- كانت نيروبا راو رسامة .... في الهند.

رابعاً : فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية :

١-توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار. حددها.

....

٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أم معمرة).

....

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنتين منها.

....

٤- يُفضّل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.

....

٥- يُفضّل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة . اكتب أمثلة لهذه المصادر.

....

٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أما كريم يرى أنه يُصنع من البترول . أيهما رأيه صحيح.

....

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة. وضّح ذلك.

....

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس . فإذا كان لونه أزرق ماذا يُعبر لك؟

....

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدا. اذكر ثلاثة منها.

....

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

....

١١ - يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

....

١٢- للإعلان أهمية كبيرة. وضحها.

....

١٣ - توجد عدة أمور يجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية . اذكر واحدة منها.

....

١٤ - قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . اذكر اثنين منها.

....

١٥- كانت نيرويا را وتساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها.

....

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١) يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على ....
(الاطعمة المقلية – الحبوب الكاملة – الكثير من الحلوى – المشروبات الغازية)

٢) ليصبح يومك صحيا يجب تناول القليل من ....
(الماء – الخضروات – الحلوى – الفاكهة)

٣) شرب ٨ اكواب من الماء يومياً يساعد على طرد .... من الجسم
(السكر – البروتينات – الماء – السموم)

٤) يعتبر الارز و البطاطس من ....
(السكريات – النشويات – الفيتامينات – الدهون)

٥) لنساعد الجسم على التخلص من السموم يجب شرب .... من الماء
(٨ اكواب – ٢٠ كوب – كوب واحد – القليل)

٦) فيتامين .... يوجد فى البيض والسمك ويساعد على تقويه النظر
(D – C – B – A)

٧) من الاملاح المعدنيه الضروريه للمحافظة على العظام والاسنان ....
(كالسيوم – الحديد – الملح – الماء)

٨) تساعد .... على امتصاص الفيتامينات فى الجسم
(الدهون – البروتينات – الاملاح المعدنيه – الكربوهيدرات)

٩) تحتوى الوجبات .... على نسبة عاليه من الدهون
(المشوية – السريعة – الصحية – المسلوقة)

١٠) تعتبر الوجبات .... طعام غير صحى
(الغذائية – الغنية بالبروتين – المتوازنة - السريعة)

١١) تعتبر اللحوم و الاسماك و منتجات الالبان من ....
(الاملاح المعدنية – الألياف – البروتينات – الفيتامينات)

١٢) يحتاج الاطفال الى غذاء متوازن لمساعدتهم على ....
(النمو – اللعب – الاكل – النوم)

١٣) يمكن الحصول على منتجات الالبان من حليب ....
(الأبقار – الأغنام – الجواميس – كل ما سبق)

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١٤) لرفع القيمة الغذائية للمحشى يتم اضافة ....

(السكر – الملح – اللحم المفروم – الارز)

١٥) تحتوى الوجبات السريعة على كمية منخفضة من ....

(الفيتامينات – الدهون – السكر – الملح)

١٦) من الوجبات السريعة الصحية ....

(الدجاج المقلى – الحلوى – البطاطس المقلية – الذرة المشوية)

١٧) السبب الرئيسى فى فساد الطعام هو ....

(الماء – الملح – البكتريا و العفن – الخل)

١٨) يجب ان نضع الطعام داخل .... حتى لا يفسد

(الثلاجة – المطبخ – الفرن – العلب)

١٩) سبب ظهور طبقتين منفصلتين اثناء عملية صناعة الشراب هو ....

(نوع الفاكهة – نوع السكر – عدم خلط السكر جيدا – وجود الماء)

٢٠) الشراب الذى يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات و الاملاح المعدنية هو ....

(المعلب – الطبيعى – الصناعى – المثلج)

٢١) يجب اضافة السكر الى الشراب الصناعى عندما يكون ....

(بارداً – دافئاً - ساخناً – معقماً)

٢٢) لحماية الشراب من الفساد نضيف ....

(الفاكهة – الملح – السكر – مادة حافظة)

٢٣) الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ....

(الطبيعى – الصناعى – المعلب – الفاسد)

٢٤) تتوافر .... بشكل طبيعى فى الفواكه و العسل

(الدهون – السكريات – الاملاح – الألياف)

٢٥) الملاعق المصنوعة من .... صحية و لا تخدش الاوانى

(البلاستيك – السيليكون – الالومنيوم – الحديد)

٢٦) من طرق الطعام غير الصحية ....

(الشوى – السلق – القلى – الاعداد على البخار)

٢٧) الافراط فى طهى الخضروات .... من العناصر الغذائية بها

(لا يغير – يكثر – يزيد – يقلل)

٢٨) الملاعق المصنوعة من .... ضارة و من الممكن ان تذوب فى اناء ساخن

(السيليكون – البلاستيك – الفولاذ المقاوم للصدأ – الخشب)

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

٢٩) الاوانى ذات الطلاء .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء
(غير اللاصق – المقاوم للصدأ – البلاستيك – السيليكون)

٣٠) الاوانى المصنوعة من .... قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
(الزجاج – الفولاذ المقاوم للصدأ – الألومنيوم – السيليكون)

٣١) الأوانى المصنوعة من .... صلبة و متينة
(السيليكون – البلاستيك – الزجاج – الاستانلس)

٣٢) تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأن ....
(ثمنها غالى – ثمنها رخيص – سهلة الكسر – لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية)

٣٣) للحفاظ على السلامة فى المطبخ يجب توجيه مقابض الاوانى .... طرف البوتاجاز
(بعيداً عن – بالقرب من – فوق – عند)

٣٤) من طرق طهى الطعام ....
(الشوى – القلى – السلق – كل ما سبق)

٣٥) إضافة شرائح الليمون للطعام عند تقديمه هو نوع من ....
(التغليف – الحفظ - التزيين – التخزين)

٣٦) من مواد الاسعافات الأوليه ....
(الشاش المعقم – الرباط الطبى – المقص – كل ما سبق)

٣٧) لإزالة شوكة النحلة من المصاب نستخدم ....
(المقص الطبى – الرباط الطبى – الكريم المطهر – الملقط الطبى)

٣٨) الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو ....
(١٢١ – ١٢٢ – ١٢٣ – ١٢٤)

٣٩) الاسعافات الأولية تقدم للمصاب من اجل منع حدوث ....
(العدوى – اى مضاعفات – المرض – الإصابة)

٤٠) تستخدم الكمادة الباردة على .... لتخفيف الالم
(الكدمات – الكسور – الحروق – النزيف)

٤١) قد يحدث حريق عند توصيل عدة اجهزة كهربائية فى .... واحد
(يوم – منزل – وقت – سلك مشترك)

٤٢) يتم إخماد الحريق الناتج عن الزيت بإستخدام ....
(الماء – البنزين – بيكربونات الصوديوم – الكحول)

٤٣) فى حالة تسريب الغاز يجب عدم .... اى مصباح كهربى
(إطفاء – إضاءة – كسر – شراء)

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

٤٤) فى حالة عدم السيطرة على الحريق نتصل برقم خدمة الطوارىء و هو ....

(١٤٠- ١٨٠ – ١٢٠ – ١٥٠)

٤٥) عند تسريب الغاز الطبيعى اتصل برقم ....

(طوارىء الغاز الطبيعى – الإسعاف – المطافى – طوارىء الكهرباء)

٤٦) عند حدوث تسريب للغاز الطبيعى نتصل برقم طوارىء الغاز ....

(١٩٢ – ١٢٩ – ٩١٢ – ٩٢١)

٤٧) يجب حماية العينين عند القيام بعملية الطلاء عن طريق ارتداء ....

(احذية جلدية – قفازات مطاطية – نظارات الامان – ملابس ثقيلة)

٤٨) يجب وضع الطلاء فى مكان ....

(به اطفال – مشمس – به مصدر حرارة – بارد و جاف)

٤٩) اى من الادوات الاتية نستخدمها اثناء الطلاء ....

(مقص – بكرة دهان – ضمادة – كل ما سبق)

٥٠) النباتات الموجودة بالحدائق تقلل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

(النيتروجين – الاكسجين – ثانى اكيد الكربون – الهيدروجين)

٥١) النباتات الحولية تبقى لمدة .... واحد فقط

(عام – شهر – اسبوع – يوم)

٥٢) الحدائق .... للبيئة

(مضرة – مفيدة – ملوثة – مشتتة)

٥٣) يمكننا .... فى اماكن الظل داخل الحديقة

(الطبخ – الجرى – الاسترخاء – النشاط)

٥٤) آلة تجفيف الملابس .... من الطاقة

(تستهلك الكثير – تستهلك القليل – لا تستهلك – تستهلك المتوسط)

٥٥) يجب معالجة البقع فور حدوثها قبل .... الملابس

(شراء – تجفيف – غسل – تفصيل)

٥٦) الملابس الصديقة للبيئة هى الملابس المصنوعة من ....

(البترول – المخلفات – مصادر صناعية – مصادر نباتية)

٥٧) يتم .... الملابس عن طريق طيها و وضعها بشكل مرتب

(نشر – كى – تخزين – غسل)

٥٨) المصدر الاساسى لقماش الحرير هو ....

(دودة القز – نبات الكتان – الاغنام – نبات القطن)

٥٩) يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لانها ....

(تساعد على التدفئة – متينة – ثقيلة – لا تتجعد بسهولة)

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

٦٠) شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذى تقوم به الشركة
(جملة – اسم – رمز – خط)

٦١) توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة
(الصور الملونة – العلامة التجارية – السوق – الرموز)

٦٢) العلامة التجارية الناجحة تستخدم ....
(الصور فقط – الكلمات – الرموز – كل ما سبق)

٦٣) الفئات الاساسية التى تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالسوق ....
(الاساسية – المستهدفة – التجارية – الجيدة)

٦٤) من مبادىء التصميم الجيد ان يكون ....
(معقداً - سهلاً – صعباً – كل ما سبق)

٦٥) يجب على المصمم ان يفكر بنفس طريقة ....
(المشاهد – المنتج – البائع – المستخدم)

٦٦) توجد مجموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه فى الاسواق تسمى مجموعة ....
(التركيز – التفكير – المخططين – المجربين)

٦٧) اعطاء معلومات خاطئة فى الاعلانات يعتبر من الاشياء غير ....
(المهمة – التجارية – القانونية – الفنية)

٦٨) التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج و اقتنعوا به
(الرقمى – الشفهى – الداخلى – الخارجى)

٦٩) الاعلان مهم لانه .... معلومات عن منتج معين
(ينقل – يمنع – يحجب – يقلل)

٧٠) احد عناصر التصميم الجيد هو ....
(الشكل – الطعم – السعر – المكان)

اجابات الصف الرابع

1 - الحبوب الكاملة 2 - الحلوى 3- السموم 4- النشويات 5- ثمانية أكواب

6- A 7- كالسيوم 8 - الدهون 9 - السريعة 10- السريعة 11- البروتينات

12 – النمو 13 - كل ما سبق 14 - اللحم المفروم 15 – الفيتامينات

16 - الذرة المشوية 17-البكتريا والعفن 18 - الثلاجة19 - عدم خلط السكر جيدا

20- الطبيعي 21- ساخنا 22 - مادة حافظة 23 - الطبيعي

24 – السكريات 25 – السيليكون 26 – القلي 27 – يقلل

28 – البلاستيك 29 - غير اللاصق 30 – الالومنيوم 31 – الاستانلس 32 - ثمنها رخيص 33 - بعيدا عن 34 - كل ما سبق

35 – التزيين 36 - كل ما سبق 37 - الملقط الطبي 38 – 123

39 - اي مضاعفات 40 – الكدمات 41 - سلك مشترك 42 - بيكربونات الصوديوم 43 – اضاءة 44 – 180 45 - طوارئ الغاز الطبيعي

46 – 129 47 - نظارات الامان 48 - بارد و جاف

49 - بكرة دهان 50 - ثاني اكسيد الكربون 51 – عام

52 – مفيدة 53 – الاسترخاء 54 - تستهلك الكثير 55 – غسل

56 - مصادر نباتية 57 – تخزين 58 - دودة القز 59 – متينة

60 – رمز 61 - العلامة التجارية 62 - كل ما سبق 63 – المستهدفة

64 – سهلا 65 – المستخدم 66 - التركيز 67 – القانونية

68 – الشفهي 69 – ينقل 70 - الشكل

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١: من الوجبات الغذائية المتوازنة ....
(طبق بسبوية بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)
٢: يجب أن يتضمن .... مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .
(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)
٣: نجد الحبوب الكاملة في .... (الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)
٤: للحفاظ على نمط حياة صحي يجب علينا ....
(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)
٥: يجب علينا تجنب ....(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)
٦: من الوجبات الخفيفة الصحية .... (الفواكه المجففة - التمر - كل ما سبق)
٧: تحتوي الوجبات...... على كمية كبيرة من الدهون والملح(الخفيفة - السريعة - المتوازنة)
٨: تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحة الأطفال(مسابقات - مبادرات - مقاطعات)
٩: يشمل النظام الغذائي الصحي للاطفال.................. و ....
(النوم,الكسل - الوجبات السريعة ,المشروبات الغازية - الخضروات'الفواكه)
١٠: من الوجبات الصحية للحصول على كل العناصر الغذائية (الملوخية - البرجر - البيتزا)
١١: يمكننا عمل طبق البليلة باستخدام القمح و .... (الحليب - العسل - كلاهما معاً)
١٢: تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .
(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية)
١٣: من الوجبات السريعة .... (البطاطس المقلية - الترمس - الماء)
١٤: من الوجبات الخفيفة .... (الذرة المشوية - الترمس - كل ما سبق)
١٥: من أضرار الوجبات السريعة ....(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن)
٢٠: الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....
(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم)
٢١: الوجبات السريعة .... ويمكن الحصول عليها بسهولة .(صحية - مغرية - رخيصة)
٢٢: الخطوة الأولى لإعداد الشراب في المصانع هي ...... الشراب .(تبريد - تسخين - تقليب)
٢٣: يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .(الدراسية - الهندسية - الحافظة)
٢٤: تضاف المواد الحافظة لزجاجات العصير لتجعله .... لفترة أطول .(يذوب - يدوم - يفسد)
٢٥: من اسباب تغيير لون الشراب اللون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير نظيف - لم يخلط السكر جيداً)

٢٦:يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون .... لتجنب ظهور طبقتان في العصير.
(بارد - ساخن - متجمد)
٢٧:الدرجة الآمنة لطهي الدجاج بشكل جيد هي .... درجة مئوية .(٣٧ - ٧٣ - ٣٥)
٢٨:تعد .. من الخطوات الاساسية لإعداد طعام صحي ....
(النظافة الصحية - الإعداد - كلاهما صحيح)
٢٩:من المنكهات لتحسين مذاق الشراب ....(الفانيليا - العسل - كل ما سبق)
٣٠:يجب علينا استخدام أدوات .... لتقطيع الطعام واعداده .
(رديئة - رخيصة - نظيفة)
٣١:من الطرق الرائعة لطهي اللحوم .... (الشوي - القلي - التمليح)
٣٢:عند اصابة شخص ما تعرض لحادث تعد .... هي الخطوة الاولى .
(التخطيط - تقييم الوضع - تقييم النتائج)
٣٣:...................... هي تحديد ما الذي حدث أو ما نوع الاصابة .
(التخطيط - تقييم النتائج - تقييم الوضع)
٣٤:...................... هو توضيح ما يجب عليك التحقق منه بعد قيامك بالإسعافات الاولية .
(التخطيط - تقييم النتائج - تقييم الوضع)
٣٥:رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو ....
(١٢٣ - ١٣٢ - ١٢٢)
٣٦:إذا كانت الاصابة .... يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ.
(بسيطة - خطيرة - سطحية)
٣٧:رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو .... (١٨٠ - ١٢٩ - ١٢٢)
٣٨:رقم طوارئ الحرائق هو .... (١٢٩ - ١٨٠ - ١٢٣)
٣٩:لإخماد الحرائق الناتجة عن الزيت استخدم .... (الماء - بيكربونات الصوديوم - اللبن)
٤٠:من المخاطر المنزلية .... (انفجار مواسير المياه - صعقات كهربائية - كلاهما صحيح)
٤١:المسؤول عن اطفاء الحرائق هم ....
(رجال الشرطة - رجال الاطفاء - كل ما سبق)
٤٢:من الادوات التي تحتاج اليها عند طلاء غرفتك ....(فرش - بكرة دهان - كل ما سبق)
٤٣:للحفاظ على سلامتك اثناء استخدام السلم يجب عليك ....
(التأكد من ان السلم في حالة جيدة - التأكد من أن السلم مصنوع من الخشب الزان - التأكد من أن السلم عال بدرجة كافية)
٤٥:اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والابواب ....(مغلقة - مفتوحة - ملونة)
٤٦:يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر ....
(البرودة - الحرارة -كلاهما صحيح)
٤٧:اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء ....
(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر)

٤٨:تتيح المتنزهات والحدائق مجالاً لـ ....
(المرح - التعلم - كل ما سبق)
٤٩:تساعد النباتات على .... تلوث الهواء .
(زيادة - تقليل - كل ما سبق)
٥٠:من عناصر الحديقة ....
(البرجولات - الفصول - غير ذلك)
٥١:يتم تصميم الحدائق بشكل .... جداً .
(عشوائي - رديئ - منظم)
٥٢:تصمم بعض الحدائق بشكل .... البيئات الطبيعية .
(يحاكي - يشبه - كلاهما صحيح)
٥٣:عند تصميم حديقة تحاكي الطبيعة يجب مراعاة ....
(المياه - النباتات - كلاهما صحيح)
٥٤:نباتات تنمو لمدة عام فقط ....
(النباتات المعمرة - النباتات الحولية - كل ما سبق)
٥٥:نباتات تبقى أكثر من عام ويبقى بعضها مزهر ....
(النباتات المعمرة - النباتات الحولية - كل ما سبق)
٥٦:من اشكال اوراق النباتات ....(الطويل - المستدير - كلاهما صحيح)
٥٧:تصمم اماكن لـ .... حيث الاسترخاء .
(اللعب - الظل - الشمس)
٥٨:............................. هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة ولماذا .
(الشعار - العلامة التجارية - العلامة المائية)
٥٩:............................. رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة .
(الشعار - العلامة التجارية - العلامة المائية)
٦٠:يستخدم اللون الاحمر عند تصميم الشعار لإظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس)
٦١:يستخدم اللون الازرق عند تصميم الشعار لاظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس)
٦٢:فريق .... هو المسئول عن تصميم الحملات الترويجية لمنتجات الشركة .
(الكرة - السلة - التسويق)
٦٣:يمكننا التعرف على الاعلانات من خلال ....
(التليفزيون - الراديو - كلاهما صحيح)

٦٤: .... توفر معلومات مهمة عن المنتجات .
(الاعلانات - المدرسة - المستشفى)

٦٥: الاعلان الـ .... يجذب الناس ويثير انتباههم .
(السيئ - الجيد - غير ذلك)

٦٦: يجب ان يكون الاعلان قابلاً لـ ....
(التكذيب - التصديق - كل ما سبق)

٦٧: يجب على الشركة القيام ببعض الامور لضمان نجاح الحملة الاعلانية منها ....
(ابتكار شعار - الصدق في الاعلان - كل ما سبق)

ا/مدحت نجيب
ا/المياء نصر الدين



بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١: من الوجبات الغذائية المتوازنة ....
(طبق بسبوية بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)
٢: يجب أن يتضمن .... مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .
(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)
٣: نجد الحبوب الكاملة في .... (الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)
٤: للحفاظ على نمط حياة صحي يجب علينا ....
(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)
٥: يجب علينا تجنب ....(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)
٦: من الوجبات الخفيفة الصحية .... (الفواكه المجففة - التمر - كل ما سبق)
٧: تحتوي الوجبات......على كمية كبيرة من الدهون والملح(الخفيفة - السريعة - المتوازنة)
٨: تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحة الأطفال(مسابقات - مبادرات - مقاطعات)
٩: يشمل النظام الغذائي الصحي للاطفال.................. و ....
(النوم,الكسل - الوجبات السريعة ,المشروبات الغازية - الخضروات،الفواكه)
١٠: من الوجبات الصحية للحصول على كل العناصر الغذائية (الملوخية - البرجر - البيتزا)
١١: يمكننا عمل طبق البليلة باستخدام القمح و .... (الحليب - العسل - كلاهما معاً)
١٢: تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .
(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية)
١٣: من الوجبات السريعة .... (البطاطس المقلية - الترمس - الماء)
١٤: من الوجبات الخفيفة .... (الذرة المشوية - الترمس - كل ما سبق)
١٥: من أضرار الوجبات السريعة ....(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن)
٢٠: الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....
(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم)
٢١: الوجبات السريعة .... ويمكن الحصول عليها بسهولة .(صحية - مغرية - رخيصة)
٢٢: الخطوة الأولى لإعداد الشراب في المصانع هي ...... الشراب .(تبريد - تسخين - تقليب)
٢٣: يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .(الدراسية - الهندسية - الحافظة)
٢٤: تضاف المواد الحافظة لزجاجات العصير لتجعله ..... لفترة أطول .(يذوب - يدوم - يفسد)
٢٥: من اسباب تغيير لون الشراب اللون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير نظيف - لم يخلط السكر جيداً)

٢٦:يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون .... لتجنب ظهور طبقتان في العصير.
(بارد - ساخن - متجمد)

٢٧:الدرجة الآمنة لطهي الدجاج بشكل جيد هي .... درجة مئوية .(٣٧ْ - ٧٣ْ - ٣٥ْ)

٢٨:تعد .. من الخطوات الاساسية لإعداد طعام صحي ....
(النظافة الصحية - الإعداد - كلاهما صحيح)

٢٩:من المنكهات لتحسين مذاق الشراب ....(الفانيليا - العسل - كل ما سبق)

٣٠:يجب علينا استخدام أدوات .... لتقطيع الطعام واعداده .
(رديئة - رخيصة - نظيفة)

٣١:من الطرق الرائعة لطهي اللحوم .... (الشوي - القلي - التمليح)

٣٢:عند اصابة شخص ما تعرض لحادث تعد .... هي الخطوة الاولى .
(التخطيط - تقييم الوضع - تقييم النتائج)

٣٣:........................ هي تحديد ما الذي حدث أو ما نوع الاصابة .
(التخطيط - تقييم النتائج - تقييم الوضع)

٣٤:........................ هو توضيح ما يجب عليك التحقق منه بعد قيامك بالإسعافات الاولية .
(التخطيط - تقييم النتائج - تقييم الوضع)

٣٥:رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو ....
(١٢٣ - ١٣٢ - ١٢٢)

٣٦:إذا كانت الاصابة .... يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ.
(بسيطة - خطيرة - سطحية)

٣٧:رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو .... (١٨٠ - ١٢٩ - ١٢٢)

٣٨:رقم طوارئ الحرائق هو .... (١٢٩ - ١٨٠ - ١٢٣)

٣٩:لإخماد الحرائق الناتجة عن الزيت استخدم .... (الماء - بيكربونات الصوديوم - اللبن)

٤٠:من المخاطر المنزلية .... (انفجار مواسير المياه - صعقات كهربائية - كلاهما صحيح)

٤١:المسؤول عن اطفاء الحرائق هم ....
(رجال الشرطة - رجال الاطفاء - كل ما سبق)

٤٢:من الادوات التي تحتاج اليها عند طلاء غرفتك ....(فرش - بكرة دهان - كل ما سبق)

٤٣:للحفاظ على سلامتك اثناء استخدام السلم يجب عليك ....
(التأكد من ان السلم في حالة جيدة - التأكد من أن السلم مصنوع من الخشب الزان -
التأكد من أن السلم عال بدرجة كافية)

٤٥:اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والابواب ....(مغلقة - مفتوحة - ملونة)

٤٦:يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر ....
(البرودة - الحرارة -كلاهما صحيح)

٤٧:اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء ....
(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر)

٤٨:تتيح المتنزهات والحدائق مجالاً لـ ....
(المرح - التعلم - كل ما سبق)
٤٩:تساعد النباتات على .... تلوث الهواء .
(زيادة - تقليل - كل ما سبق)
٥٠:من عناصر الحديقة ....
(البرجولات - الفصول - غير ذلك)
٥١:يتم تصميم الحدائق بشكل .... جداً .
(عشوائي - رديئ - منظم)
٥٢:تصمم بعض الحدائق بشكل .... البيئات الطبيعية .
(يحاكي - يشبه - كلاهما صحيح)
٥٣:عند تصميم حديقة تحاكي الطبيعة يجب مراعاة ....
(المياه - النباتات - كلاهما صحيح)
٥٤:نباتات تنمو لمدة عام فقط ....
(النباتات المعمرة - النباتات الحولية - كل ما سبق)
٥٥:نباتات تبقى أكثر من عام ويبقى بعضها مزهر ....
(النباتات المعمرة - النباتات الحولية - كل ما سبق)
٥٦:من اشكال اوراق النباتات ....(الطويل - المستدير - كلاهما صحيح)
٥٧:تصمم اماكن لـ .... حيث الاسترخاء .
(اللعب - الظل - الشمس)
٥٨:........................ هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة ولماذا .
(الشعار - العلامة التجارية - العلامة المائية)
٥٩:........................ رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة .
(الشعار - العلامة التجارية - العلامة المائية)
٦٠:يستخدم اللون الاحمر عند تصميم الشعار لإظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس)
٦١:يستخدم اللون الازرق عند تصميم الشعار لاظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس)
٦٢:فريق .... هو المسئول عن تصميم الحملات الترويجية لمنتجات الشركة .
(الكرة - السلة - التسويق)
٦٣:يمكننا التعرف على الاعلانات من خلال ....
(التليفزيون - الراديو - كلاهما صحيح)

٦٤: .... توفر معلومات مهمة عن المنتجات .
(الاعلانات - المدرسة - المستشفى)

٦٥: الاعلان الـ .... يجذب الناس ويثير انتباههم .
(السيئ - الجيد - غير ذلك)

٦٦: يجب ان يكون الاعلان قابلاً لـ ....
(التكذيب - التصديق - كل ما سبق)

٦٧: يجب على الشركة القيام ببعض الامور لضمان نجاح الحملة الاعلانية منها ....
(ابتكار شعار - الصدق في الاعلان - كل ما سبق)

/مدحت نجيب
/المياء نصر الدين

